LCHF

低糖优脂来吃好饭



去你的脂肪

LCHF 低糖优脂饮食法创始人、罗辑思维“幸福减肥清单”作者光明校长翻译引进

特别收录美食达人戴军 & 姝岑《来吃好饭》七日瘦身食谱

连长、李艾、李诞、瘦龙、江珊、李静、周航等名人明星推荐

低糖优脂
定制菜谱
+ 科学执行
健康生活方式

人生三大理想：
躺着、吃肉、不长胖！

中信出版集团

版权信息

书名:去你的脂肪

作者:[新西兰]格兰特·斯科菲尔德 等

译者:光明,谭永乐

ISBN:9787508695082

中信出版集团制作发行

致卡莱恩·金恩的慈母丹妮斯
她于2015年4月5日辞世
致以深切缅怀

译者序

去年夏天，当连长把《What The Fat？》这本原版书交到我手里的时候，我正在搜肠刮肚，为“FFit幸福盒子”起草幸福减肥的低糖优脂饮食指南。

一口气读完，越看越兴奋，这本书的理念和方法竟与我们高度契合，简直是“他乡遇故知”。

书中推荐的LCHF低糖优脂饮食方案，正是“FFit幸福盒子”执行了两年多的健康饮食和瘦身方案，也是我创立“FFit幸福盒子”健康饮食的核心思想。这套方法真的那么有效吗?

是的！截至2018年8月底，在“FFit幸福盒子”，我已经带领25877人进行LCHF饮食瘦身实践，统计期内总共减重142323公斤，平均每人首周减重4.9斤。还有超过32000人尝试了LCHF指导下间歇性轻断食的饮食管理方法，都取得了非常好的瘦身和改善健康的效果。

我们绝大多数人，甚至包括很多医生，在面临肥胖和营养代谢问题时都没有足够的营养学知识，应对方法永远只是“管住嘴，迈开腿”“少吃多运动”“吃清淡一点，多吃好消化的粥汤米面，少吃油”。在这个过程中，最大的障碍是缺乏知识和独立学习能力。

很多常规建议，要么是一些“正确的废话”，要么就是经不起推敲的人云亦云，往往解决不了问题，反而可能让问题更加恶化。“方法都告诉你了，能不能做到就是你自己的事儿了。”言外之意，如果胖了，那就是你没毅力、没执行力、偷吃了，是你“馋懒奸滑”，和医生、健身教练、营养师无关哦。

与大多数同龄人一样，我从小到大的饮食状况完整经历了从“吃得上”到“吃得饱”，再向“吃得好”到“吃得又好又健康”的四个阶段。“饱暖思营养”，中国人好吃，也很有健康养生意识，但在营养方面却缺乏足够的科学知识，到处流传着“多喝红糖水补血”、“多吃腰子能补肾”这种不仅没好处，还会带来负面影响的饮食误区。而且，随着食品工业和餐饮行业的快速发展，为了追求商业利益，追求味觉的极致刺激，我们周围的食品饮品中，被过度添加和滥用的糖、劣质植物油里的反式脂肪酸、油炸食品等比比皆是。这不仅仅是食品安全的问题，更对我们的健康带来了巨大的风险和挑战，并且成为引发糖尿病、心脑血管疾病的重要原因之一。

饮食方式是一种根深蒂固的习惯，从小就会形成，一旦形成很难调整。幸运的是，我国目前正处于经济快速发展、人们生活水平迅速提高、饮食消费不断快速升级的时期，抓住这个饮食习惯调整优化的机会，我们就能学习应用西方的最新科研成果，绕开他们已经蹚过的坑，让我们的健康状况实现弯道超车。

那到底是什么导致我们发胖？什么是“健康的脂肪”？吃脂肪就长脂肪吗？哪些脂肪是好脂肪，哪些是坏脂肪？到底应该怎么吃？如何通过调整饮食逆转胰岛素抵抗和2型糖尿病？

这本书都会给你清晰的答案。对“脂肪”深入浅出的科学分析，是本书最特别和最引人入胜的地方。

不要被书名“去你的脂肪”骗了，其实这不仅仅是一本减肥书。这是一本教你怎么“吃”的书，一本带给你健康生活方式的书。一位权威的“胖”教授、一位知名营养学家、一位米其林大厨，把LCHF低糖优脂的科学原理、营养知识、操作方法、执行细节，说得深入浅出，简单易行。

无论你是想瘦身，还是希望通过健康饮食来改善疾病、预防慢性病，或者是希望通过向米其林大厨学习如何做一手健康且美味的佳肴，你都能从这本书中轻松获得你想要的。

无论你是刚刚接触到LCHF低糖优脂理论的新手，还是已经有过LCHF或生酮饮食经验的老司机，甚至你是一名专业的营养师或医生，这本书都能让你脑洞大开，收获满满。

为了让本书更适合中国人的饮食，我们特别邀请了两位生活美食家和LCHF饮食践行者——戴军和姝岑，为大家设计了一套符合LCHF原则的中餐美食菜谱，随书奉送。

万事俱备，只欠你读。就从这一页开始，打开可能影响你一生的LCHF之旅吧！

在此特别感谢连长，没有他的支持就没有这本书；感谢好朋友、生活家戴军，帅气出场，绞尽脑汁地为大家亲身演示中餐美食做法；感谢美食家姝岑，精心研究策划LCHF中餐菜谱，样品吃到怀孕，照片拍到手软；以及特别感谢中信出版社的同仁们，你们的专业让我感叹出版一本好书是真TM不容易啊；也感谢那些已经在LCHF低糖优脂饮食的路上，默默用行动改变自己，影响家人的朋友们！

光明
FFit幸福盒子创始人
LCHF低糖优脂饮食法创始人
罗辑思维“幸福减肥清单”作者



第1部分

新开端

控制不住体重、摆脱不了肥胖、抵制不住诱惑的伤心人有福了，这本书将帮助你步入人生的新开端。低碳水化合物加健康脂肪的生活方式将带你开启改变之旅。

传统营养学理念总给人脂肪有害的印象，我们一直在食物金字塔的废墟里兜兜转转，食用高碳水加工食物聊以果腹。现在，糖类和高碳水加工食品的真面目已被看穿，颠覆金字塔、摆脱脂肪恐惧症正当其时。

在这本书中，我们将提供具有启发意义的事例和“颠覆式饮食”方法。抛开教科书，翻转金字塔，以合适的方式生活，即刻行动吧！

本书的使命是为你提供健康饮食帮助。

让我们一起颠覆过时的食物营养金字塔，以低糖优脂为新的时尚饮食生活方式吧。

如何阅读本书

请做个深呼吸，心平气和地从头开始。

每个人的情况各不相同。本书不仅提供个性化的饮食计划，更倡导一种生活方式，它可以指导你和你的家人拥抱LCHF低糖优脂。

改变饮食方式要花很长时间。这意味着你会多次重读本书，事实上我们也鼓励这么做。本书的结构允许以任意顺序阅读，所以你可以随意返回任何部分。我们的建议是首先了解LCHF，然后再着手改变。一旦你开始行动并留意到结果，就会产生诸多疑问，希望了解更多理论，还会认识到一些之前被忽视的问题的重要性。

根据我们的经验，当你开始LCHF旅程时，你的朋友和家人会说些诸如“你疯了”、“你这是开玩笑”或者“这只是一种跟风行为”的话。但几周之后，如果你依然坚持，他们会开始问你很多问题，这时不妨也送给他们这本书。一旦看到你的瘦身成果，他们就也会紧跟你的步伐，而且会否认曾经质疑过你。

在本书的创作过程中，我们会从不同角度阐述这一主题。这是因为我们三人对于理解和执行LCHF生活方式各有看法。所以，这本书实际上包括三种声音：第一部分的“我”是指全食营养学家卡莱恩；第二部分的“我”是指米其林大厨克雷格；第三部分的“我”是指“胖教授”格兰特。“我们”则指我们三人（卡莱恩、克雷格和格兰特），代表我们的共同意见或建议。

现在，请跟随我们走入最佳健康状态。

LCHF的秘密

对于那些迫不及待却没时间阅读整本书的人来说，本节算是一个“作弊”指南。我们会在此满足你的基本需求，帮助你直接开始。

什么是LCHF?

• LCHF通常代表低碳高脂，不过我们将其定义为低碳水化合物加健康脂肪，简称低糖优脂。我们建议你食用更多脂肪，但一定确保是健康的脂肪。LCHF并非一时之需，它是一种生活方式。本书向你讲述有关LCHF生活方式的必要知识，以及你将获得的改变和改变的原因。来吧，请加入我们！

• LCHF提倡一种全食物的饮食方式，这类食物的加工程度最低，通常不带包装。采取LCHF后，你会很自然地比现在，也就是主流饮食方式摄入更低的碳水化合物、更高的脂肪。LCHF是一种对健康有益且令人满意的吃法。

为什么你应该这样做?

• LCHF能为你和家人带来各种好处。下面是你可能认同的五大好处。

• 你是否希望减肥并保持良好体态？你是否减过肥，并一度认为自己成功了，可惜又再次反弹（还添了更多毛病）？

• 你是否希望与食物保持一种健康关系？你是否总觉得饿，而一旦吃了“不该吃”的食物，又会深深自责？

• 你是否希望改善健康状况？你是否饱受疼痛困扰，必须依赖药物进行改善？

• 你是否希望摆脱“疲惫和沮丧”的感觉？你是否生活忙碌，永远觉得精疲力竭，往往选择食用不健康的快餐？

• 你是否希望幸福的生活更长久？你是否希望生活得更好？你是否想为自己和家人提供可口又便利的营养食物？

如果你发现自己正在边读边点头，那么LCHF绝对适合你！

为何LCHF管用？

• 如果你容易长胖、嗜睡、压力大而且身体不适，那么你很可能是胰岛素抵抗性和碳水化合物不耐受体质（下文详述）。LCHF是管理胰岛素抵抗性的最佳生活方式。

• 一旦你能控制血糖和激素（尤其是胰岛素）——它们决定着你的能量水平和体重，你的身体将会按照本来被设计的那样去工作——成为一个脂肪燃烧机！

• 控制体重将变得毫不费力，你会精力充沛，感觉良好，最终从低脂和计算卡路里的生活方式中解脱出来（那只会令你感到饥饿、病态和疲惫）。

• 是什么提高了血糖和胰岛素水平？当然是碳水化合物。我们对碳水化合物的反应和耐受方式各不相同。了解自身的碳水化合物耐受水平，意味着你能很好地控制血糖和胰岛素。

应该吃什么？

• 来自最低加工程度的全食物的优质碳水化合物，如蔬菜（大量非淀粉蔬菜）、水果、乳制品和某些豆类（黄豆、扁豆和豌豆）。

• 来自最低加工程度的肉类、鱼类、鸡、蛋类、乳制品、坚果、种籽和豆类（黄豆、扁豆和豌豆）的蛋白质。

• 来自最低加工程度的完整动植物来源的脂肪，包括牛油果、橄榄油、坚果、多脂鱼、乳制品和椰子制品。

不该吃什么？

• 含糖的精加工垃圾食品。

• 精制的低营养碳水化合物包装食品，包括面包、麦片、意大利面、米饭、燕麦早餐棒、饼干等谷物食品。

十条规则

1 降低“人工干预”

用人类干预（HI）因素低的生鲜食物代替加工食品。生鲜食物是LCHF生活方式的基础。

2 减少碳水化合物

糖类和谷物对你无益（是的，这是指面包，即便是全麦面包）。减少程度取决于个人对碳水化合物的耐受程度，或是你的胰岛素抵抗水平。

3 有益的蔬菜

蔬菜对你有益。如果可能，每顿饭都要食用大量蔬菜。好消息是你可以通过添加橄榄油、黄油等脂肪来改善它们的口感。

4 和脂肪交朋友

回避糖类，降低碳水化合物总体水平，摄入脂肪——因为你必须从某个来源获取能量。我们将教你如何克服“脂肪恐惧症”。

5 正确对待蛋白质

你需要蛋白质来维持生命，不过一旦蛋白质超出了身体需求，就会被肝脏转化为糖分。LCHF不是高蛋白饮食。许多人由于吃多了蛋白质而得不偿失。

6 吃到恰到好处

LCHF的要点在于，你的身体现在能够发出并接收保持体形所需的信息，告诉你何时已经吃饱，并为你提供能量。

7 寻求你的支持者

支持者很重要。让你身边的人成为帮手，寻求他们的支持，在你外出时不要害怕要求别人给你真正想要的食物。是的，第一次要不带面包的汉堡的确有点古怪，但你会惊讶地意识到，总会有人愿意帮别人达成这些人生愿望。

8 勤勉，但不依赖自制力

依靠你的“自制力”是徒劳的，就像难以做到对食品柜里的巧克力视而不见。相反，要依靠事先安排，预先在你身边准备好合适的食物（勤勉）。

9 遵循“三餐”规则

人非圣贤，孰能无过。我们会犯错，我猜你也会半途而废。没关系，我们会帮你重回轨道。遵循三餐规则：每日3餐，每周21餐，每周可以有三次打破规矩的机会。

10 不仅仅与食物有关

其他事情也会影响你的健康：锻炼、烟酒、药物、压力、睡眠等。我们将帮你了解LCHF生活方式如何与之兼容（或不兼容）。

三大常见问题

LCHF对健康有害?

不，恰恰相反。食用营养丰富并且包含优质脂肪的全食物，同时减少摄入营养贫乏的碳水化合物，有时可以减少困扰你的健康问题。

LCHF是一种短期流行的饮食方式吗?

肯定不是。LCHF更能模拟人类长期以来的饮食模式。它有助于解决某些现代生活问题，避免胰岛素抵抗和营养不良。某些营养指南推荐的低脂高碳饮食方式其实很有问题。关于肥胖和糖尿病的数据就是最好的证明。

LCHF为什么合理?

脂肪和蛋白质是基本营养素，这意味着它们不能由人体生成，缺乏基本营养素人会患病甚至死亡。不过，碳水化合物并非基本营养素，人体自身的生成量足以满足我们的需求。因此，我们鼓励适当减少碳水化合物摄入量。当然水果、蔬菜和乳制品是不可缺少的。这些食物还是纤维、维生素、矿物质等其他重要营养的来源，同时也是优质蛋白和脂肪的良好来源。意大利面、米饭、饼干、面包等食物只含有非常少的微量营养素（维生素和矿物质），少量蛋白质和脂肪，所以并不是碳水化合物的最佳来源。

尝试一天LCHF饮食

LCHF三餐典型食谱

早餐

甜椒、番茄、蘑菇、菠菜、奶酪煎蛋卷（橄榄油、黄油或椰油烹制）

午餐

蔬菜沙拉，包括绿叶菜、三文鱼罐头、牛油果、坚果和橄榄油酱汁

晚餐

牛排配橄榄油淋小胡瓜“面条”、青豆和胡萝卜

点心

酸奶和奶油浆果

魔鬼存在于细节中，一切完美生活莫不如此。因此，我们不但要告诉你该做什么，还要告诉你如何去做，以及那么做的原因。本书旨在成为一个全方位的明晰指南，指导你如何拥抱LCHF生活方式。

你需要了解的12个关键术语

我们将在本书中使用一些术语，有的你或许没听说过。以下是充分理解本书所需掌握的12个关键术语。

胰岛素是内分泌系统和神经系统的组成部分，能够影响我们全身的所有部位。它是由胰腺分泌的一种蛋白质激素，有助于调节人体营养和能量分布，会将葡萄糖（碳水化合物）转移到细胞中存储为能量。这非常关键，缺少胰岛素会导致死亡。I型糖尿病是胰腺不能分泌胰岛素的结果，患者必须注射合成胰岛素才能活下去。

如果你对**胰岛素敏感**，那么少量胰岛素就能将葡萄糖转移到你的细胞中存储为能量。

如果你有**胰岛素抵抗性**，胰岛素将难以打开你的细胞以接受葡萄糖。因此，与胰岛素敏感者相比，你的身体将需要更多胰岛素才能达到相同效果。

代谢失调这个术语是指因不健康生活方式而导致的个人胰岛素抵抗性。代谢失调意味着人体脱离正常运作模式，容易把能量储存为脂肪，而且脂肪不易消耗。

脂肪适应性或“代谢灵活性”是指一些人容易将脂肪燃烧作为身体的主要能量来源，而在低碳水饮食时，使用脂肪代谢的副产品（酮体）作为能量来源。

一旦葡萄糖（碳水化合物）供应量减少，**酮体**将成为一种重要的人体能量来源。它可以被大脑、器官和肌肉利用。具备脂肪适应性实际上意味着你的身体正在学习如何将酮体用作能量来源。碳水化合物

摄入量高的人几乎没有机会启动这个系统，因此如果启动这个过程，你的身体需要重新调配来适应它。

碳水化合物存在于许多食物中，但在淀粉和甜食以及精加工的食物中含量最高。这些食物包括面包、麦片、土豆、大米、糖类和蜂蜜。碳水化合物大多会分解为葡萄糖，它是人体内最简单的碳水化合物形式。尽管我们需要葡萄糖来维持生命，但人体能通过多种途径自行合成足够的葡萄糖，因此可以适当减少摄入碳水化合物。

蛋白质（由氨基酸组成）对于生命至关重要，但由于人体不能自己合成，我们必须从食物中获取“必需”氨基酸。

脂肪是全食物的组成部分，也是健康饮食的一部分。脂肪分为不同类型。基本类型包括：单不饱和脂肪、多不饱和脂肪和饱和脂肪。

单不饱和脂肪在橄榄油等食物中的含量很高。

多不饱和脂肪在坚果等植物性食物和鱼类等动物性食物中的含量都很高。有两种类型的多不饱和脂肪被称为“必需脂肪酸”：ω-3和ω-6。这些脂肪人体无法合成，必须通过食用含脂肪的食物来获取。

饱和脂肪在肉类、乳制品等动物性食物中的含量大多很高，在椰子油等某些植物性食物中的含量也很高。大多数食物本身就含有各种类型脂肪的组合。例如，猪油中的单不饱和脂肪、多不饱和脂肪和饱和脂肪各占1/3。



我们的故事

在本节中，我们邀你来阅读我们的故事，希望你能感受到我们对于食物的使命和价值观。

“胖教授”

格兰特·斯科菲尔德教授

我被大家称为“胖教授”。其实我不胖，只是容易长肉，尤其是在不认真锻炼的时候。之所以有此称号，是因为我一直大力主张反思饮食观，尤其是脂肪观。我认为现代饮食指南、食品供应和诸多营养学指导原则都需要反思。我们需要专注于有营养、可持续性和令人满意的食物以及一种有助于实现完美自我的食物关系。在这个过程中，我们需要放弃对低脂食物的执念，学会在全食物的背景下接受脂肪。没错，我主张食用更多脂肪！我的整个研究和实践生涯都致力于探索如何实现自身完美，这激发了我在研究和实践“人类潜能科学”方面的阐述。我的团队除了质疑传统营养观，还致力于反思现代（久坐式）工作环境，主张通过站立式办公来促进健康，提高工作效率。增加工作时的移动状态能为雇主和员工提供一个典型的双赢局面。我为此创造了一个新词：GOYA，即“抬起你的屁股多走动”！

我们关于儿童玩耍环境的反思也引发了媒体和公众的关注。这方面的反思和我们的饮食与健康工作一样，我们认为现在的孩子们不再冒险到室外玩耍。“自由放养的孩子”已经成为濒临灭绝的物种。我们主张儿童应该在没有成人参与的情况下独立体验冒险性游戏。我指的是那种可以横冲直撞的童年。为了开发足以应对压力、情绪和风险的大脑能力，绝对有必要让儿童积累相关经验。巨婴的巨大悖论在于，对孩子暂时的保护其实只会增加未来发生风险的可能性。我想说，最适时的风险体验是八岁时就让他爬树，而不是让他十八岁时，在同伴的起哄和被警察追逐下，驾驶斯巴鲁轿车狂奔。



我从来都关注事实本身，而不迎合世俗观念。事实上，了解我早期生活的人都知道，我一直主张营养对于健康的重要性远不如锻炼。我曾是新西兰学术界最年轻的教授之一。我的职业生涯一路高歌猛进，而我所做的只是参与比赛和坚持锻炼。直到有一天，三个诱因动摇了这种现状，促使我的内心发生了彻底改变。

理由1：铁人三项职业选手

我年轻时是一名真正的铁人三项职业选手。对我来说，尽管每周的训练时间长达30个小时，但要保持身形仍很困难。我严格遵循“健康”饮食建议：按我需要的热量，吃低脂高碳水的食物，来维持巨大的能量支出。我非常专注，采用精明的方法努力训练。然而，尽管恪守清规，高达85~87千克的竞赛体重却让我无法完成最高水平的比赛。只要我停止高强度锻炼，体重就会快速攀升。到2003年我的第二个孩子杰克逊出生时，我的体重已经高达103千克。我当时降低了训练频率，每天一次锻炼和健康饮食不足以阻止不知不觉的体重增加。我开始以

为锻炼比营养重要得多，因为只有高强度锻炼才对我起作用。对于必须依靠锻炼才能控制体重的本人（和其他所有人）来说，这显然有什么不对。

理由2：徒劳的研究

我开展过数十项旨在减轻体重和改善心脏代谢健康的研究，包括针对高风险人群的大型随机对照试验，但是完全没有结果。在公共健康领域，我们花费数百万美元宣传少吃、低脂、多运动，但现在我意识到这种说法有些地方是不对的。大多数人认为体重增加和健康不佳的原因在于未能恪守饮食指南，而不会对指南和科学依据本身提出质疑。

理由3：在太平洋岛屿工作

当我受世界卫生组织委派，到南太平洋岛屿从事糖尿病和非传染性疾病预防工作时，我开始发现摄入脂肪的人往往很健康，而只依赖碳水化合物加工食品的人状况最差。我意识到“少吃多动”这种做法似乎有其荒谬之处。把一切责任归咎于个人意志力（或缺乏意志力）的做法完全无视基本生物学原理。通过阅读营养人类学文献［美国牙科医生韦斯顿·A. 普莱斯（Weston A. Price）（1870——1948）的《牙齿健康综述》和人类学家、探险家菲尔加摩尔·斯蒂芬森（Vilhjalmur Steffanson）（1879——1962）的《和爱斯基摩人共同生活》］，我意识到对人类起作用的根本不是所谓的“健康”食物金字塔。

总结

我们有很多东西都要向祖先学习。我们希望以科学名义摒弃传统知识与实践的做法存在根本性缺陷。当然，科学可以提供答案。但科学通常是一系列假设，而假设有可能被证明是错误的。有种说法是，我们所知的科学知识有一半是错误的，只需要搞清是哪一半。我认为营养学尤其如此，因为它仍处于婴儿期。

我现在确信，主流营养科学与实践在更大程度上是基于教条、行业既得利益，学者们旨在获得研究经费并发表论文的“儿戏”作风，以及人们出于职业安全考虑的稳妥行为。我明白这些游戏规则，也有过相关体验。好吧，我现在没兴趣再和这些家伙一起玩。我们要改变规则。在一个无畏的新世界里，象牙塔里的学者已经变得没那么重要，每个人都能通过互联网获取信息，随着未沾染既得利益的天才博客写手们的涌现，我们已经上升到了一个新的营养维度。幸运的是，相关规则和领域已经开始改变。

作为一名科学家，我的天职就是要保持好奇心，去探索其他可能性，并愿意改变自己的观点。总有人对我说：“斯科菲尔德教授，这世界上几乎每个科学家都认为脂肪（尤其是饱和脂肪）对人有害，而你凭什么持不同观点？”但科学不是一场人气比赛，就像诺贝尔奖获得者理查德·费曼一样，我认为“科学在所有学科中独树一帜的是，它本身就蕴含着无条件迷信前辈大师的危险教训”。前辈为我们构建了一个劝行高碳低脂饮食的食物金字塔，但我的亲身经历和职业研究告诉我这个处方也许存在问题。

全食营养学家

卡莱恩·金恩博士

作为一名倡导LCHF全食的营养学家，我的观念源自本人的从业经验反思和批判性思维，也源自我对所犯错误的坦诚认识。

我从事饮食实践大约20年，一直认为自己作为营养学家的态度相当保守。我的日常工作涉及教学、研究和实践。直到两年前，这项工作还在遵循我们的国家营养准则。这些准则倡导高碳水化合物加低脂肪的饮食方式。鉴于肥胖症日益流行，“忠于准则”背后的假设逻辑就是要靠能量平衡方程式维持生命，并限制可产生大量热量的营养物质，即脂肪。

在职业生涯的近几年，我得出的结论是也许我们错了，我的营养哲学和实践因此来了个180度大转弯。在此期间，我丧失了分辨对错的能力，完全不知道应该怎样指导我的客户，甚至考虑过改行。但是经过进一步的阅读和批判、自费试吃以及针对一些志愿者的谨慎实验，我终于打消了疑虑。多年来，我一直对我的客户使用低碳水化合物方法，但不是高脂肪（尤其是动物脂肪），所以，当第一次指导用户购买全脂奶酪和牛奶，并建议使用橄榄油时，我确实觉得不可思议。

下面就是我改变观念的原因。我一直考虑的是，为什么我们的方法50年来根本不起作用？为什么我们变得越来越不健康？而当我从证据、实践和逻辑方面进行分析时，这些疑问终于尘埃落定。

理由1：证据

我对阅读有关低糖优脂方面的研究文献持开放态度，但之前曾经对此置之不理，因为它违背了传统认知。现在，经过认真阅读，我发现它更具说服力。自从1977年正式采用强调碳水化合物的低脂营养指



南以来，我们整个国家都变得更加肥胖，也更容易患病，这难道是一种巧合？在全球范围内，超过1/3的成人和将近20%（1/5）的儿童体态臃肿，普遍患有糖尿病，而且肥胖率和糖尿病发病率都在攀升。

但是LCHF营养学表明，这种饮食方式对一部分人来说是可行和健康的选项。它不仅包含更多富含营养的全食物来源，还具有出色的减肥作用，并能为糖尿病、癌症、阿尔茨海默病等一系列严重疾病的患者提供帮助。

理由2：实践

我反思了自己作为营养学家的经验。采用主流低脂方法，客户的确能够减轻体重，但他们也的确有持续饥饿感，并需结合大量运动来保持体重，总之这种减肥方法是不可持续的。

主流低脂方法的问题在于，本身大都是苗条体型的营养学家，认为对自己有效的饮食方式也应该适合自己的客户。遗憾的是，这种观念并不完全正确。事实上，相同的食物会对不同人群造成完全不同的代谢影响，而我们希望帮助的人反而从低脂方法中获益很少。

我采用LCHF的做法催生了一系列令人难以置信的效果，比如提升活力、改善睡眠、改善情绪、减少肠道问题、改善皮肤状况和减少炎症。可以说LCHF生活方式容易保持，其锻炼目的是为了整体健康，而不单独着眼于控制体重。

理由3：逻辑

那些经过包装、加工和强化的食品已经对我们造成了伤害，如果我们再不改变，它很可能继续损害我们的健康。鉴于我们许多人都经历过胰岛素抵抗（前期糖尿病、糖尿病、多囊卵巢综合征和超重），用富含碳水化合物这种特别的营养素的饮食方式来管理这些症状是不符合逻辑的。

总结

我没有“健康故事”可讲。我从来不曾超重，我很健康，我属于耐受碳水化合物的幸运儿（好吧，截至目前是这样）。因此，我的变革理由只是希望保持“理想”的健康，或是尽可能保持健康。我喜欢LCHF饮食方式。对我来说，一个最大的好处就是我不会在两餐之间挨饿，这能给我带来巨大的平静。现在，我不会刚刚吃了上顿，就去争抢由高碳水化合物和99%脱脂包装食品组成的下一顿饭。加上我明白应该将优质、富含营养、美味的食物摄入体内来给细胞供给燃料，就很容易坚持了。

米其林大厨

厨师克雷格·罗杰

对于在格拉斯哥附近的苏格兰西海岸长大的人来说，食物就是营养和能量。苏格兰的传统食物是土豆、燕麦粥、小扁豆和大麦汤——我们称之为“聊以果腹”的食物。这不够鼓舞人心，也谈不上多有营养。法国大厨在电视机里展示的艺术形式每每让我神魂颠倒，游离于伴随我成长的食物和文化之外。在多次尝试接受高等教育未果之后，我意识到自己希望学习的是厨艺。因此我在烹饪学院待了三年时间，学到了经典法国厨艺，每周在一个四星酒店打工实习40个小时，乐此不疲。学期结束时，我成功受聘于一家米其林餐厅。

我最终成为一名LCHF厨师的理由很简单：源自对个人健康的恐慌。

理由1：28岁的前期糖尿病患者

每周工作6天，每天工作14个小时。我喜欢烹饪的高标准和全心投入，开始认为任何厨师（尤其是追求卓越的厨师）的工作都是为了不计代价地取悦用餐者。有一天，我在制作蛋奶酥时将这个观念付诸实践——你肯定不想知道那种组合得用掉多少糖。我用糖分最高的蛋奶酥混合物制作出一道酸酸甜甜的美味点心。记住：无论代价多大，一定要激发出就餐的快乐！我认为这就是待客之道，因为如果我有任何在烹饪方面出人头地的念头，就得遵从这一点。



和新西兰籍未婚妻搬到新西兰之后，我在周围人的建议下接受了医生的全面检查。年仅28岁就被诊断为“前期糖尿病”，我本应极为震惊，但想到自己品尝过几百次蛋奶酥（和众多其他甜点），也可以说是咎由自取了。不过28岁的我实在无法接受这个现实，所以开始研究是否可以为自己烹饪更适合的食物。

理由2：我的独立研究和阅读

我一直在积极研究有关LCHF方法的可用信息，还参加了格兰特·斯科菲尔德教授和卡莱恩·金恩博士主持的研讨会。我读了一些书，并在日常生活中实践这种方法。在筹备婚礼期间，它简直是无价之宝，帮助我及时恢复了健康（和腰围）。

总结

在家人的支持下，我逐渐萌生了全家开餐馆的想法。妻子海利、姐夫埃利奥特和我组成团队，尝试开办一家改良型餐馆。2014年4月，LOOP开业迎宾，这是8个月来为了实现理想而谋划的结果。餐馆主打本地时令美食。

根据亲身体验，我希望烹饪和食谱本着“低碳水化合物，良好营养”的原则。我设计的一些菜肴完全符合LCHF标准，因此，LOOP的首份菜单中至少有25%的菜式属于严格的LCHF选项。其余菜式则基于全食物，强调营养和尽可能回避不必要的谷物和饱腹类食物。



第2部分

从LCHF起步

嗨，我是凯伦。

在本节中，我将带你梳理LCHF生活方式的基本要点。我们知道，开启一种新的饮食方式会带来诸多问题，所以我打算向你提供一些必要的建议，以确保你在享用健康均衡的美食时获得最佳营养。这是我的使命！

本书结合了格兰特和克雷格的观点，它的精彩之处在于我们为其加入了多元化知识。它不会像寻常菜谱那样，只为你提供各种配方和精美图片，而会让你了解LCHF的方方面面。下面，我将带你体验改变，包括你可能的感受，如何确认LCHF是否适合你，如何整理厨房和冰箱，以及最重要的一点，如何坚持你的新饮食方式。从现在起，不用再计算卡路里计数，不会再对甜点欲罢不能或时常感觉饥饿。

LCHF适合我吗?

你想没想过自己每天摄入多少碳水化合物?

在现代饮食环境中，我们的食物几乎全部经过深加工和过度包装，其中有各种添加剂、糖分和加工植物油。日常生活中我们每天至少要消耗250克碳水化合物。占每日摄入总能量的45%~65%（主要的热量来源）。我马上就要介绍如何计量你目前食用的碳水化合物（每日克数），你会感到惊讶的。

我需要摄入多少碳水化合物?

在采取LCHF生活方式时，这是一个需要考虑的根本性问题，值得你花费一点时间来搞清楚。

LCHF的基本要求是限制碳水化合物的摄入量，这个问题稍后我会告诉你，现在让我们先来谈谈你需要多少碳水化合物。

由于不同人的代谢构成、目标和当前状况差别较大，所以碳水化合物的限量水平各不相同。目前碳水化合物的限制大致分为两类：温和限制和严格限制。

如果你目前摄入的碳水化合物食物过多，你只需少吃就能受益。我们发现，一旦着手改变并被结果迷住，你就会考虑适合你个人的最佳限量水平。总体而言，严格限制碳水化合物（生酮饮食）有利于小部分人群，如某些运动员、已在使用LCHF但有一些顽固脂肪需要减掉的人，以及某些患有慢性疾病的人。

碳水化合物限量水平	碳水化合物每日摄入量	目标
温和限制	50 ~ 100 克	改善健康，减轻体重（若有必要）
严格限制	0~50 克（初始 25 ~ 30 克）	顽固体脂减重，病症（癌症、癫痫），提升运动的耐力表现

我向普通人推荐温和限制碳水化合物，因为它简单易行，而且可长期持续。如果你对自己目前饮食的碳水化合物数值感兴趣，不妨使用你手机或电脑上的营养分析程序进行精确计算。建议你现在就去查，你将学到很多东西，你会发现食物中的碳水化合物、蛋白质和脂肪等其他基本营养素的含量。这些程序是LCHF生活方式的基本工具。它们非常有用，可以快速检测某种食物中的碳水化合物含量，并确保控制碳水化合物的计划能持续。



输入你的日常饮食，就能知道相关食物中基本营养素（碳水化合物、蛋白质和脂肪）的含量以及你每天的摄入总量。当然这么做似乎

有些麻烦，但你会发现你的正常饮食（全麦面包和谷物，加上其他包装食品）中，肯定会摄入平均数量的碳水化合物（约250克或更多）。

接下来，试试我们的碳水化合物耐受度测试，你就能知道自己是否需要限制碳水化合物摄入量，以及采用何种限量。

碳水化合物耐受度测试

根据每项陈述自行打分，分值为1~5分，然后计算总分。

1 = 非常不符合

2 = 很少符合

3 = 偶尔符合

4 = 大多时候符合

5 = 绝对符合

○ 节食对我来说很难，因为我会饿得受不了

○ 我经常感觉自己饿得必须要吃些东西

○ 我得说我自己吃甜点上瘾

○ 我容易发胖，主要表现在腹部（男性）或臀部（女性）上

○ 我需要很努力才能减肥和保持体重

我总觉得饿，必须随时吃东西

○ 我经常在几秒钟之内吃光盘子里的所有食物

○ 每当饥饿时，我渴望碳水化合物食品，尤其是甜点或淀粉类食物

○ 我的亲属得过糖尿病、痛风或心脏病

○ 我想加强锻炼，但总感觉反应迟钝，无精打采

○ 尽管我平常很注意节食，仍然超重很多

○ 我有以下一种或多种症状：前期糖尿病、糖尿病、痛风、神经系统疾病、关节炎或其他炎症性疾病，包括肠道疾病和肠易激综合征在内的肠道紊乱（顺便说一下，如果你的此项分值为5，你一定能从LCHF生活方式中受益）。

你的分数将会介于12到60分之间

12~27

你的碳水化合物耐受度可能很高，可以选择任意设置碳水化合物限量标准。不吃糖对你来说轻而易举，但从现在开始，限制碳水化合物摄入水平就是你的选择了。

28~43

你可能具有一定的碳水化合物耐受性，目前尚未失控。只需降低或适度限制你的现有碳水摄入水平，就能从温和的碳水化合物限制中受益。

44~60

几乎可以肯定，你不具有碳水化合物耐受性，采用LCHF饮食方式，就一定会从温和限制碳水化合物中受益。

感觉意外吗？但不出我们所料……那就一起开始吧！

让身体适应脂肪代谢

脂肪代谢适应的前提是，你的身体从糖燃烧模式（我们许多人都这样）转变为脂肪燃烧模式，即人体经过适应过程，将脂肪作为一种主要能量来源——理想情况是使用体内的过剩脂肪。尽管LCHF生活方式带来的好处通常可以在数天内看到，但只有当你的身体重新学会如

何将脂肪当作一种燃料来源，而且达到脂肪适应的临界点时，你才能开始体验到一系列益处。这可能包括轻松稳定的精力水平和体重管理（如果这是你的目标），对于活跃的个体来说，还包括执行和恢复能力的有效提高。我们称之为“让身体适应脂肪代谢”。

脂肪代谢适应的范围与碳水化合物限制的范围有些类似，因为如果你选择温和限制碳水化合物，你将实现温和的脂肪代谢适应，如果你选择彻底限制并尝试生酮饮食，你将体验到完全脂肪代谢适应。

通过温和的脂肪适应或碳水化合物限制，大多数人可以感受到他们想要且必需的健康及体重控制的好处，这种水平可能最适合他们。所以，如果你要在适中范围内实现自己的目标，我不建议你追求极端的完全脂肪代谢适应。那样做没有意义，也未必适合你。

当确定了自己的适用水平后，一些问题可能会让你步入一个“感觉未达标”的代谢灰色地带，或者造成其他问题。以下是需要注意的事项，以及如何避免这些陷阱。

平稳过渡到碳水化合物限制阶段

请做好准备。如果你之前是中等到高碳水（每天超过250克）的饮食，那么当你切换到LCHF全食物饮食的时候，你可能会部分或全部体验到以下症状：

- 精力不济
- 渴望甜点
- 轻度头痛
- 便秘
- 头晕目眩
- 头脑昏沉

这些症状是暂时的，有些人根本不会经历。你的症状的严重程度和发生可能性取决于这些因素：你目前和即将执行的碳水化合物摄入量之间的差距（碳水化合物摄入得越多，发生这些症状的可能性越大），以及你对糖类或碳水化合物的上瘾程度（越上瘾越有可能发生这些症状）。当你的大脑和身体开始尝试适应，将脂肪而不是碳水化合物作为能量来源，出现上述部分或全部症状是完全正常的。对于大多数人来说，这可不是一个简单的切换：其执行机制需要对已经运行了几千年的人类默认能量系统进行一些生化重组。在严格碳水化合物限制的情形下，当葡萄糖含量不足以为大脑提供能量时，人体就会切换能量来源，开始向大脑供应酮类物质——顺便说一下，两者的功能都很完美。当脂肪用来提供能量时，它会在体内分解，从而形成酮体。如果你的血液中存在酮体，就表明你正在燃烧脂肪作为唯一的能量来源，也就是说，你完全适应了脂肪代谢。

快速提示

如何缓解这些症状

1 选择恰当的时间

我强烈建议你提前规划如何开始你的LCHF之旅（尤其是较为极端的碳水化合物限制）。如果你的工作需要全神贯注，那最好在周四、周五或者休假期间启动LCHF。大幅度减少或者消耗体内的糖原（糖储备）需要两到三天时间。然后，你会在周末那几天感到情绪低落，但有望在下周初消除大部分症状。在这个阶段必须注意的是，当你渴望甜点或者碳水化合物时，一定不能屈服。要像对待戒毒和康复治疗一样，因为糖（碳水化合物）的上瘾程度可以和毒品相当。

2 增加你的盐分摄入量

这很重要。无论你确定了什么样的碳水化合物限量水平，你都需要增加盐分摄入量，来帮助管理某些症状，尤其是头晕或疲倦。当身体调整时，人体会随着糖储备的减少而丢失水分（体内的1克糖要锁定3克水）。因此，电解质钠和钾的含量会在一定程度上出现暂时不平衡，这会让你感觉有点“不舒服”。在严格限制碳水化合物的情形下，这往往被称为“酮流感”，因为你会一连几天光想躺在床上（这也说明了选择执行时间的重要性）。此外，你可能要少吃加工食品，从而会减少整体盐分，这进一步强调在此期间补充盐分的重要性。

3 不要便秘

在适应阶段，有时会发生这种情况。你可以做些事情来解决这个问题，包括确保自己饮用足量的水或液体，食用足够多的蔬菜来获取膳食纤维，但最重要的是，你必须摄入足够多的脂肪。我知道这听起来很奇怪，但增加脂肪摄入量通常能帮大多数人解决这个问题。这是让你克服脂肪恐惧感的又一个好理由！

为了预防或者缓解这些症状，请在你的现有食物中加入半茶匙盐，或者每天饮用1~2杯浓汤。

你已经挑选好了适应自己的碳水化合物限制水平和计划的时间了吗？现在就可以开始行动了……请继续阅读。

10条规则

LCHF概念本质上非常简单：与你的现有食谱相比，如果你真的只吃“全食物”，你自然会摄入更少的碳水化合物和更多的脂肪。

不过，要想有效执行LCHF，你还需要更多的特别资料。我已经将其概括为10条规则。只要定期练习，这些规则就能很快变成习惯，而你会在不经意间接受这种饮食方式。开始吧……



1.降低“HI”

不，我不是指GI（血糖指数），而是指“人类干预”因子，这是“胖教授”创造的一个术语。HI因子表示某种食物受人类干预（HI）的程度，也就是食物的加工程度。HI因子分为1至10级，1表示干预或加工程度最低的食物（低HI），10则表示干预或加工程度最高（高HI）。西兰花、菜花等蔬菜的HI因子为1，意大利面或饼干的HI因子为10。我们发现HI因子是一种选择食物的好方式，有助于我们进行决策：如果你曾经迷失在食物的细枝末节中，不妨考察它们的HI因子，选择HI明显较低的未加工全食物。

2.减少碳水化合物

我们所吃的食物通常含有多种营养素，包括基本营养素（碳水化合物、蛋白质和脂肪）和微量营养素（维生素和矿物质），每种食物不会只含一种营养素。不过，我们可以按照基本营养素类别，将食物进行大体分类。例如，糖、含糖饮料、蜂蜜、面包、麦片、面条、大米、商品饼干和燕麦早餐棒、水果、蔬菜、牛奶和酸奶都含有碳水化合物。

我们希望通过LCHF饮食，确保优质碳水化合物进入你的每日食谱。接下来，让我们看看三种不同的碳水化合物类别。我喜欢将其描述为“好的”、“坏的”和“可恶的”。

先说“好的”吧。水果、蔬菜、乳制品、豆类等食物含有最优质的碳水化合物。这些食物所提供的实际碳水化合物其实都是经过了人体处理过的（与糖的精制过程完全相同），此外它们还能提供广泛的有益营养素，如膳食纤维（来自水果、蔬菜和豆类）、钙和蛋白质（来自乳制品）。它们是加工程度最低的碳水化合物，其HI因子也最低，还保留有大量水分。别忘了，这是LCHF，可不是NCHF（无碳水化合物健康脂肪）。我们需要特意摄入最优质的碳水化合物。

其次，让我们来探讨一下“坏的”。面包、麦片、意大利面、面条、大米、燕麦早餐棒、饼干等食物的主要成分是碳水化合物，也含有蛋白质和脂肪。它们也会像糖的精制过程一样被人体处理，但与全食物相比，它们的营养密度较低，加工程度较高。“坏的”这个标签或许有点极端，目的是让你接受这个信息。也许更好的描述方式是：这些食物是可以酌情摄入的碳水化合物。

最后轮到“可恶的”。最差的碳水化合物是精制碳水化合物，如含糖饮料和糖果，以及可以在许多食品中发现的糖分。这些食物通常对人体一无是处，要我说它们是百害无益。糖甚至被描述为毒品。如果这些食物经常在你的日常饮食中出现，现在必须将其清除。它们没有任何营养价值，只会损害你的健康。

要回避“可恶的”碳水化合物，需要揭秘糖分在食物中的诸多隐身之所。这可能让你感到惊讶。事实上，糖类有大约100个不同名称，比如蔗糖、乳糖、麦芽糖、半乳糖、果糖、麦芽糖糊精、右旋糖、木糖、葡萄糖等。此外，还有许多各种形式的甜味剂。

常见甜味剂

- 蜂蜜
- 花蜜
- 糖浆
- 麦芽蜜
- 蜜糖
- 焦糖糖浆
- 金黄糖浆
- 玉米和糙米糖浆
- 甜菜糖、砂糖、粗糖、蔗糖、幼糖、枣糖、金砂糖、椰糖……

3.有益的蔬菜

蔬菜在LCHF生活方式中的重要性自不必说。从我们的饮食中减去谷类加工品意味着要去除一些膳食纤维、维生素和矿物质，因此必须增加蔬菜的摄入量，一些人还必须持续增加才行。我强烈建议在每餐和零食中多次食用蔬菜。和碳水化合物的总体情况一样，并非所有蔬菜的功用都相同。我们可以将其分为两大类：非淀粉类蔬菜和淀粉类蔬菜。

大多数非淀粉类蔬菜都生长在地面以上。它们提供大量营养素（如维生素和矿物质）和少量碳水化合物。它们包括绿叶蔬菜（生菜、菠菜、羽衣甘蓝、银甜菜）、西兰花、菜花、西葫芦、胡萝卜、芹菜、番茄、黄瓜、青豆、蘑菇和洋葱。这些蔬菜可以随性添加（即份量可以随心所欲），也不受温和碳水化合物限量的限制。严格碳水化合物限量情形（即生酮饮食）要注意消耗量，因为大量蔬菜所含的少量碳水化合物会迅速累加。

淀粉类蔬菜包括在地下生长的蔬菜。它们可以提供维生素和矿物质，但同时也会额外带来大量碳水化合物。这些蔬菜包括土豆、红薯、欧洲防风草根、甜菜根、南瓜、山药、芋头、豌豆和玉米。这些蔬菜不是不能吃，而是食用次数和食用量不能像非淀粉类蔬菜那么多。

淀粉和非淀粉类蔬菜的平衡取决于你的个人目标、活动量和活动类型，以及所选择的碳水化合物限量水平。土豆和红薯通常可以和其他淀粉类蔬菜一起（比如做成土豆泥）大量食用，甜菜根或豌豆则可以每餐少量食用。鉴于各人情况不同，最好优先考虑碳水化合物，选择适合自己限量水平的类型和食用时间。

4.和脂肪交朋友

成功实行全食物LCHF生活方式的头号障碍是脂肪恐惧，这是完全可以理解的。50年来，人们一直被告知尽量少吃脂肪，尤其是饱和脂肪。脂肪摄入量不足会导致两个问题：你的最终饮食方式沦为低碳低脂（意味着不敢吃太多，感到饥饿）或者低碳低脂高蛋白（既然你必须吃点什么，不妨通过提升蛋白质水平来帮你获得饱腹感）。过量摄入蛋白质会引发一个问题：过量蛋白质会被肝脏代谢为葡萄糖——没错，是糖分！这会适得其反，等同于摄入高碳水。

要吃多少和什么类型的脂肪?

你应该吃多少脂肪取决于两件事：你的总体目标和每日能量总需求。每个人的能量需求各不相同，是由体形、身体成分和每日运动（是偶然活动还是正式锻炼）决定的。遗憾的是，并不存在像碳水化合物情形的“脂肪处方”。我的建议是在每顿饭中加入或多或少的脂肪，其份量应足以让你获得饱腹感，并能保证你在下次用餐之前不需要吃零食。这需要试错：倾听你的身体，确定真正适合你的摄入量。

以下是LCHF推荐摄入的10种优质脂肪，包括脂肪类型或脂肪来源。

橄榄油

橄榄油和调味橄榄油富含植物性单不饱和脂肪和抗氧化剂，是优质烹饪脂肪，也是在沙拉蔬菜饮食中增加脂肪含量的绝佳途径。LCHF主张自制沙拉酱，而不要购买含有廉价植物油的商业沙拉酱。

无论使用哪种烹饪油，加热时都不应超过其油烟点，即油料开始分解、燃烧并破坏食物美味的温度。橄榄油可用于高温烹饪，但这取决于油料本身的质量，品质较高的油烟点也高。

椰子油

由于结构稳定，椰子油也适用于高温烹饪。椰子油含有大量饱和脂肪，在目前充斥着碳水化合物和糖分的加工食品饮食背景下，如果被大量使用，必然会引发健康问题。但在LCHF饮食方式中，你所食用的是未经加工的全食物，其本身就包括饱和脂肪和其他类型脂肪（不含反式脂肪），因此椰子油是适用的。如果你不想混杂椰子味儿，可

以使用无味椰子油烹饪食物，也可以使用普通的椰子油自制无谷物的格兰诺拉燕麦卷，以增加椰香。

椰子产品

添加椰浆或椰奶是给早餐增加脂肪摄入量的捷径，方式可以是加到果奶里，或者洒在酸奶和无麸质燕麦卷上。在咖喱菜中添加椰子产品能为你提供一顿完美的晚餐。椰肉本身可以切成丁，制作出很棒的零食。

牛油果

牛油果富含营养，是增加沙拉菜中脂肪含量的最有效方式，也是单不饱和脂肪的丰富来源。它们还构成了牛油果酱的基础。

夏威夷果

根据不同的处理方式，它们的脂肪含量可以达到70%~80%。它们如此美味，能让你欲罢不能。尽管脂肪有好处，但如果不加小心，你或许会食用过量。

果仁酱

果仁酱可以用作碎蔬菜的蘸酱、无麸质饼干的抹酱，或者添加到冰沙里获得少量蛋白质。有一些很棒的混谷果仁酱，如腰果拌杏仁

酱，花生拌南瓜籽酱。注意不要在花生酱中加糖。果仁酱可能卖得很贵，但很容易用强力搅拌机自制。

奶酪

不用再去选择脂肪含量最低的奶酪，所有类型的奶酪都可以用，包括可口但往往散发“奇臭”的蓝纹奶酪、马苏里拉奶酪和帕玛森奶酪。它们都能提供适量脂肪，还能提供蛋白质和钙。

奶油

无论直接倒入还是搅拌，原味奶油都能把一杯浆果变成一道美味可口的正餐或点心。可尝试用浓稠的奶油或马斯卡彭奶酪和浆果一起冷冻，制造出几乎和冰激凌一样的形态。奶油还可以添加到冰沙、炖菜或咖啡里，有助于你获得饱腹感。

黄油

黄油富含脂溶性维生素A、D、K2和一系列有益健康的化合物，很适合烹饪。将融化的黄油淋在蔬菜上，可以为菜品提味。

肥肉

没错，再也不需要在厨房里或吃饭时寻找最瘦的肉块，或者将肥肉剔除。现在可以摆脱负罪感，尽情享用酥脆的鸡皮和烤猪五花肉

了！此外优质香肠（未填充淀粉的）是增加脂肪的另一个好途径。

要避免吃的脂肪

必须避免食用反式脂肪。反式脂肪是一种不饱和脂肪。幸运的是，它们在自然界中并不常见，而是人为制造的，通常是带包装并经加工的面包房和糖果店的产品，对于使用全食物LCHF饮食方式的人不是大问题。

此外，我们也应避免经过加工的多不饱和脂肪植物油，如油菜籽油、葵花籽油、大豆油和米糠油。它们虽不含反式脂肪，但生产这些油料所需的加工程度，及其脂肪酸组成（如过多ω-6脂肪、过少ω-3脂肪——我们需要更多ω-3！）容易诱发炎症。如果少用这些油料，我们将能减少炎症，改善健康。要留意坚果、橄榄和鱼肉罐头等想当然的“健康”产品，因为它们往往会添加廉价的加工植物油。

5.正确对待蛋白质

请记住，LCHF不提倡大量摄入蛋白。尽管蛋白质这种营养素有助于饱腹，但过多的蛋白会在体内转化成葡萄糖（或碳水化合物），从而违背低碳水饮食的初衷。

既然我们仍需一定数量的蛋白质，那么吃多少才算足够？你自己的蛋白质需求量取决于你的体型和构成、年龄、压力水平、活动程度，当然也取决于你的目标。采用LCHF饮食方式时，有两条关键信息适用。

首先，按大致均匀的比例将蛋白质摄入任务分摊在全天完成，以确保每餐都能呈现一个蛋白质和脂肪饱腹组合。

其次，蛋白质食物的食用量尽量不要超过手掌那么大。比如，100~120克猪（牛）肉、鱼肉和鸡肉（手掌大小）能提供大约30~35克

蛋白质。

如果你是一个习惯久坐的人（我希望你不是！），按0.8克/千克体重标准摄入，如果你有增肌需求，则按1.6~1.8克/千克体重或稍高标准摄入。那些希望生酮的人需要更严格地控制蛋白质摄入量。每个人的需求量差别很大，但作为一般规则，我倾向于设定一个阈值，即对应你的理想体重每千克可以摄入大约1.5克蛋白质。这并不算多，尤其是你的体重处在较低水平时。对大多数人来说，这肯定意味着要减少蛋白质摄入量。如果你在采用LCHF一般准则，尽管不需要保持那么严格，也仍需注意你的蛋白质摄入量。

对素食主义者和严格的素食主义者的忠告

素食主义者需要从植物蛋白来源获得蛋白质，这些来源包括豆类和豆科蔬菜、坚果、豆腐和豆制品。这些食物往往包含2/3的碳水化合物和1/3的蛋白质，因此，要想在不影响蛋白质摄入量的同时减少碳水化合物，对素食主义者来说有些困难。但不是没法解决。那些食用蛋类和鱼类的人会发现这相当容易。对于严格的素食主义者来说，虽然难度更大，但依然可以遵循这个原则来执行。

如果你食用过多蛋白质，你最终摄入的碳水化合物之多将会超出你的想象，从而违背遵循低碳水饮食的初衷。

6.基于暗示进食

LCHF生活方式能带给我们一个超棒的体验，就是允许我们在饥饿时吃到自然饱。因为蛋白质和脂肪都能为我们提供那种“饱足因子”，而且能帮我们在进餐过程中确认自己何时已经吃饱。

当然，仍需注意的是，我们进食的速度和环境会影响到食物摄入量。如果吃得过快，我们将注意不到自己的饱腹感，可能会吃得过多。在电视机或电脑屏幕前吃饭会忽略进食体验，盲目消耗食物，而不是细嚼慢咽，以更用心的方式享用食物。研究表明，无论膳食成分怎样，一旦人们注意力转移到别处时，往往会吃得过量。

7.寻求支持者

我不鼓励你单独实施LCHF。尽管这是一种或许比较简单的生活方式改变，你仍然需要通过建立一个支持系统来实现这个目标（尽可能使它成为一个顺利、轻松的转变过程）。你需要来自家人、朋友和同事的支持。如果能同时改变他们的生活方式，那你的成效肯定更容易。

至于你的朋友和同事，你可以尽力而为，向他们解释你的动机。他们一开始也许不认同你的选择，但看到美味食物和随之而来的好处，有可能会愿意支持和亲自尝试LCHF。

工作场所最让人无奈的是定期早茶和同事喊你来吃的高糖食品。如果这是你三餐“乐趣”的一部分那还好，但如果你的同事明白你的目标是什么，那出现在这些场合的强制行为通常就会减少。也可以在膳食组合中加入一些更健康的全食物选项，这样你就可以参与其中，而不必在进餐时违背自己的意愿。



最后，你还需要在外出用餐时寻求现场支持。如果你心仪某个菜品，但它含有碳水化合物，你只用提出替换或者去除碳水化合物成分。许多人因为不愿给人添麻烦，会选择不提要求。请记住：是你掏钱吃饭，所以你可以要求想吃的食物。不要因为不想添麻烦就照常点菜，然后不惜把烤面包剩在盘子里。这意味着尽量光盘，并确保你得到想吃的食物和更多营养。许多咖啡馆和餐馆都对此习以为常，乐意效劳。随着时间的推移，只要有足够多的顾客提要求，他们就会修改菜单，以满足低碳水化合物顾客的需求。

如果你的同事明白你正在追求的目标，那伴随吃早茶的强制行为就会减少。

8.勤勉，而不辛劳

勤勉是指你应该关注膳食规划、采购、储藏、准备和烹饪食物等LCHF生活方式的各项任务，而不需要过度辛劳。LCHF饮食是一种日常生活方式，而不是“节食”或者“赶时髦”。一旦你领会了相关准则和规则，就去执行，只需要谨慎监督自己的行动就行。

为了某个特定目标而采取行动，完成后偃旗息鼓，这种做法没有任何意义。那是“节食”而已！我们对节食不感兴趣，而是希望帮助你觉悟，手把手交给你促成观念转变的工具。以保护牙齿为例，你每天早晚都刷牙，这看似很辛苦，但这么做是为了保护牙齿，你知道这很重要。“饮食勤勉”同样重要：你体内的每个细胞都依赖于放进嘴里的东西。努力照顾好你的细胞，就能照护你的健康。需要采取的行动有：进行膳食规划、食品店采购、食品储藏、准备饭菜。与其说这些是任务或者苦差事，不如转变你的观念，将其视为一个机会——有机会提前一周精心筹备食物并促进健康。请将这些过程固定为仪式，这样有助于提高它们的发生频率。例如，在周六出去采购，以确保冰箱里有足够的合适食物。在周日做准备，为下一周制作食物。请记住：如果你不未雨绸缪，就只能临渴掘井！

9.遵循“三餐”规则

谁都不是完人——我不是，也不苛求你是。经验表明，在饮食方面过于严格是不可持续的。我们都需要“任性一回”，而且总会有生日宴会、周年纪念、工作派对、假日狂欢等无法避免的社交活动。指望不沉迷于“对LCHF不友好”的喜庆场合，这种想法是不现实的。只需确保这种招待活动不过于频繁即可。“三餐”规则是应付招待活动的一个法宝。它的原理是：每周21顿饭（一日三餐），其中18次LCHF膳食，其余3次可以随心所欲。可以吃甜品、富含碳水化合物的披萨或意大利面，也可以吃些生日蛋糕。这完全取决于你，但至少要选择你真正喜欢和想吃的东西。尽情享用！这三餐不必列为“必吃”的饮食计划，而应该视为例外情形。如果你接连几周都没碰到这种场合，并不意味着

你可以用一周时间找补回来！与此相反，一定要在大部分时间遵循LCHF生活方式和在意外场合享用非LCHF友好型食物之间寻求平衡。

10.不仅仅和食物有关

LCHF主要涉及食物，但LCHF生活方式却更为全面。我们希望改善你的健康，所以不要抽烟，要减轻压力，确保环境整洁，确保最佳睡眠时间，还要进行体育运动和日光浴。“最佳”这个词用在这里非常重要，因为太少或太多都不好（当然吸烟除外，最好戒掉）。

一项针对3760名调查对象的为期7年的研究表明，最佳睡眠时间应该是男性每晚7.8个小时，女性7.6个小时。现代人的睡眠时间很少，主要原因是生活过于忙碌。睡眠不足会导致负面的健康影响，肥胖症和慢性疾病的风险也会增加。睡眠不足会刺激食欲和进食欲望。它还有可能导致胰岛素抵抗进一步发展，这意味着你对碳水化合物食物的耐受度会降低。睡眠必须成为健康生活方式的优先事项。这可能意味着少看一些电视，或者比正常时间稍早一些关灯。不过，过度睡眠也会造成类似的负面健康影响，所以你的目标应该是将近8小时的“最佳”睡眠时间。



运动是最佳生活方式的重要组成。和睡眠一样，运动效果不在于尽量延长时间和提高强度，否则会给身体带来过度压力，容易受伤，并可能产生长期负面影响。最佳运动时间因人而异，最好定期进行，包括旨在维护或改善心血管健康的心率改善性运动，以及旨在保持骨骼和肌肉良好状态的负重运动。最后，要以轻松心态确保长期坚持运动。当然，你的运动量和运动强度取决于你的个人目标和状况。

适度的日光浴是另一个经常被低估的健康有利因素。太阳的UVB能使人体生成的维生素D转化为活性形式。活性维生素D是一种脂溶性维生素，对健康非常重要，缺乏这种维生素会导致骨骼健康受损。我们都曾被严重警告：在太阳下暴晒过久会导致负面影响。但我们似乎步入了另一个误区，我们暴露在太阳下的时间过少，这导致一小部分特定人群缺乏维生素D。我们需要追求安全的日光浴，让我们晒太阳去，切记不要晒伤！

适度的日光浴是另一个经常被低估的健康有利因素。

开始

这是你全食物新生活的开始。它将伴随着你旧生活的结束，或许还包括一些不良习惯和不良食物。一旦你掌握了系统性概念，不只是一周，而是周而复始，旧习惯就不太可能卷土重来，而你和你的家人很可能成功地改变了生活方式。



清理和补充

新的全食物LCHF生活从清理开始。包装食品不再有藏身之所，因为你现在已经知道它虽然富含碳水化合物和糖分，但实际上缺乏营养。它们必须消失，只管将其扔掉。新的厨房环境要围绕“满冰箱，空橱柜”的概念创建。有些是厨房必需品，但仅限于下表所列项目。

满冰箱

空橱柜





冰箱必备食物

蔬菜

选择各种不同颜色的蔬菜。始终选择时令蔬菜。

• 绿色蔬菜：西兰花、羽衣甘蓝、菠菜、水田芥、银甜菜、芹菜、青豆、大葱、茄子、芽甘蓝、豆芽、芦笋、西葫芦、牛油果、小白菜等蔬菜

• 橙色（红色蔬菜）：辣椒、胡萝卜

• 白色蔬菜：菜花、蘑菇

乳制品

• 奶酪（任何类型，除了"塑性"奶酪和加工程度较高的品种）

• 全脂牛奶、原味无糖希腊酸奶、黄油、奶油、酸奶油

肉和其他蛋白质

• 牛肉、羊肉、鸡肉、牛尾、鹿肉、肝脏、肾脏

• 鱼和贝类

• 蛋

调料

• 芥末酱、松子酱、蛋黄酱、蒜泥蛋黄酱、咖喱酱（每次都查看标签，以确保低糖含量，最好自己制作）

冷冻室必需品

• 浆果组合

• 牛肉、鸡肉、羊肉、鱼、动物内脏、虾

• 蔬菜

为冷冻自制餐留出空间。

橱柜必需品

香草和香料

• 盐（加碘岩盐和标准盐）、胡椒粉、各种香草和香料（如姜黄粉、孜然粉、辣椒粉、芫荽粉、豆蔻粉、咖喱粉、肉桂、五香粉）

罐头食品

• 三文鱼、金枪鱼、沙丁鱼（仅限橄榄油烹饪或盐水腌制）、整个或切块番茄、椰奶（油）

清除意大利面罐头和香辣酱、水果罐头、奶油米饭、烤豆。然后清除面包、面条（意大利面）、米饭、蒸粗麦粉、粒粒面等包装食品。

调料

自行搭配各种好油。起初或许昂贵，但可以交替使用很长时间。

• 橄榄油、牛油果油和其他调味油、椰子油、香醋、辣椒酱、酱油、蚝油酱、日本酱油、高汤（块状或液体）

清除菜籽油、葵花油、大豆油、米糠油等加工种籽油，以及甜辣酱。

坚果和种籽

• 生杏仁、腰果仁、巴西坚果、核桃、松子、夏威夷果、南瓜籽、奇亚籽、亚麻籽；坚果黄油 - 花生（无糖）、杏仁或腰果仁

清除饼干、燕麦早餐棒、早餐麦片、燕麦。

烘焙和处理项目

• 杏仁粉、椰子粉、黑巧克力（可可含量70%或更高）、小苏打、发酵粉、木糖醇

杂项

• 椰肉干、椰蓉、车前子壳

蔬菜

- 洋葱、红葱、红薯、土豆、甜菜根、南瓜、欧洲防风草根

其他

- 储藏盒

便于在冰箱中储存蔬菜，保持新鲜冷藏状态。

膳食规划

坚持全食物LCHF生活方式的第一点是轻松应对。如何做到？很简单：提前安排！

食品店采购往往被当作繁琐而不愉快的体验。还记得关于坚持LCHF的提议吗？没错，就是要让你轻松自在地去超市、菜店或生鲜摊位。为了优化你的采购体验，最简单的方法就是列出一份购物清单。你应该花些时间认真考虑膳食计划，然后再创建你的清单。

一旦养成这个习惯，你就能享受到LCHF生活方式的诸多好处，包括：

- 较少压力的购物体验。
- 不太昂贵的食品店每周账单。
- 不至于在你的购物车里临时添加更多“额外东西”。
- 节省用于周中采购的时间和油钱。
- 不用叫外卖或打包食物，省钱又有益健康。
- 减少“包装”浪费，更加环保。

让你的每周菜单具有一定灵活性，从而做到切实可行。例如：利用食品优惠机会，如果你计划用茄子制作美味千层面，但茄子很贵，小胡瓜是特价，不妨用小胡瓜替代。研究外卖食品，考虑将其改造成

LCHF版本（例如，你周初放在冰箱里的一些自制菜花米饭可以用来搭配泰国或印度外卖食品），或者干脆外出就餐。你也可以让你的家人（或室友）参与膳食规划，那会更有乐趣，也更能让人接受。利用类似下文的计划制作你的清单。

吃自家菜园里的食材，没什么比这更令人满足了。

一周膳食计划

	早餐	午餐	晚餐
周一	蔬果汁	周日烤肉剩菜	烤鸡肉配菜花奶酪和绿色蔬菜
周二	蔬果汁	鸡肉沙拉	烤三文鱼配爆炒西兰花和小白菜
周三	水果，酸奶，麦片	鲑鱼罐头沙拉	牛肉和牛肝肉丸配蔬菜
周四	水果，酸奶，麦片	剩菜 肉丸沙拉	冷熏三文鱼沙拉
周五	水果，酸奶，麦片	剩菜沙拉	泰式外卖配菜花米饭
周六	熏肉，蛋，蔬菜	金枪鱼沙拉	朋友聚餐：脆皮五花肉配爆炒蔬菜
周日	熏肉，蛋，蔬菜	鸡肉沙拉	烤羊肉配蔬菜
零食	水果，混搭坚果，肉干，椰肉，卤蛋，碎菜		

购物清单

肉：大块鸡肉，牛肉，培根，五花肉，羊肉，新鲜和冷熏三文鱼，金枪鱼。

水果：浆果（新鲜和冷藏），猕猴桃。

蔬菜：菜花，菠菜，番茄，黄瓜，辣椒，西兰花，小白菜。

其他：椰子，坚果，蛋，酸奶。

采购与储藏

尝试在你不忙的时候规划至少一个每周定期光顾的食品店。不过，在超市货架上，90%是包装加工品。而且商家会把相对便宜和“不健康”的产品摆放在水平视线高度，如果你带着小孩一起购物，那么多的诱惑很可能让你损失惨重。

你要简化自己的生活，尽量到当地果蔬店采购（也会更便宜些）。不易变质食品仍然可以从超市采购，或网上订购。如果在多个地方购物，就坚持在超市角落选购，而不要误入中间通道那个诱惑之地。当然，那里会有一些你需要的橱柜配备食品，比如鱼肉罐头和椰子油，但除非它已列入你的清单计划，否则不要以身涉险。一定要记住这一点！

现在，你可能认为一旦食材买回，将它们扔进冰箱和橱柜就可以去干其他事了……且慢！“简化自己的生活”流程的另一部分是花些时间整理你的冰箱，也就是整理我在谈论橱柜必需品时提及的那些储藏盒。

清洗蔬菜，将其放入储藏盒，包括除去包装的绿叶蔬菜或菠菜。将菜花和西兰花切成小块再储藏。这么做的话，蔬菜的保鲜期至少能延长两三天，而且当你打开冰箱时会感到赏心悦目，井井有条。相信我，井然有序的冰箱能让你产生自豪感。你的食物会看起来更加美味，你也能更快挑出方便当零食的全食物选项。此外，这样也能尽量避免浪费。





入选食物，落选食物

接下来，我将向你展示一些食物清单，包括入选食物、落选食物和偶尔入选食物。

我喜欢用这些清单当快速指南：



所有项目都按字母顺序而非好处多少进行排列。每一类食物和饮料均显示其各自的食用份量和碳水化合物含量。“灰色地带”不可避免，对于自己列入的某些食物和饮料，你或许不太确定相关地点、频率或数量，这是很正常的。这些决定都取决于你个人的碳水化合物限量水平和个人目标。尽管不够完美，或者不够详尽，但它能指引你顺利开始。

应该吃?

能吃

• 来自加工程度最低的全食物的优质碳水化合物，如蔬菜（众多非淀粉蔬菜）、水果、乳制品，有时包括豆类。

• 由最低加工程度的肉类、鱼类、鸡肉、蛋类、乳品、坚果、种籽所提供的蛋白质。

• 来自加工程度最低的全动植物来源的脂肪，包括牛油果、橄榄油、坚果、多脂鱼、乳制品、椰子制品，以及肥肉、肉皮和黄油。

应该小心食用?

可以吃

• 经加工的肉类和奶酪。

• 天然或人工甜化食品和饮料，以及经包装的“低碳水化合物”燕麦早餐棒。

• 豆类，淀粉类蔬菜和高糖水果。

不要吃?

别吃

• 精制、加工并含糖的垃圾食品。

• 精制、包装、缺乏营养并富含碳水化合物的食品，包括面包、麦片、意大利面、米饭、燕麦早餐棒、饼干等大多数谷物。



蔬菜

能吃	可以吃	别吃
不含淀粉，新鲜或冷藏 苜蓿芽，生（0.1 克） 洋蓟心，熟（1.1 克） 芦笋，熟（1.6 克） 牛油果（0.6 克）	含淀粉，新鲜或冷藏 玉米棒，熟（1 小杯或 ½ 杯玉米仁 = 14.8 克） 红薯，熟（13.7 克） 南瓜，熟（9.9 克）	使用高度加工的植物油的任何油炸蔬菜
青豆，熟（1.9 克） 甜菜根，生（5.6 克） 西兰花，熟（0.1 克） 苤蓝，熟（1.0 克） 小白菜，熟（0.4 克） 白胡桃，熟（7.0 克） 甘蓝，熟（1.1 克） 红辣椒，生（3.2 克） 青辣椒，生（1.2 克） 胡萝卜，生（2.3 克） 菜花，熟（1.8 克） 芹菜根，熟（1.6 克） 大白菜，熟（0.8 克） 西葫芦，熟（1.0 克） 芹菜，生（1.8 克） 韭菜，生（0.7 克） 黄瓜，生（1.3 克） 茄子，熟（1.1 克） 菊苣，生（1.3 克） 茴香，生（0.6 克） 大蒜（1 瓣 = 0.5 克） 草药和香料（微量） 羽衣甘蓝，熟（3.0 克） 苤蓝，生（2.8 克） 韭葱，熟（3.2 克） 莴苣，生（0.4 克） 蘑菇，生（0.1 克） 秋葵，生（1.2 克） 橄榄（1.3 克）	防风草根，熟（9.7 克） 土豆，熟（10.8 克） 毛茛南瓜，熟（20.0 克） 芋头，煮熟（18.7 克） 山芋，熟（19.5 克）	

能吃	可以吃	别吃
洋葱，熟（3.0 克） 豌豆，熟（5.9 克） 小萝卜，生（1.6 克） 银甜菜，熟（2.4 克） 菠菜，熟（1.3 克） 葱，1 棵，生（1.5 克） 豌豆荚，生（7.1 克） 番茄，生（2.6 克） 蔓菁，熟（1.4 克）		

括号内数字表示每份所含的碳水化合物克数。

水果

能吃	可以吃	别吃
苹果（13.0 克） 杏，新鲜（4.6 克） 牛油果，½ 杯（0.5 克） 浆果，混合（冷藏或新鲜），½ 杯（4.5 克） 樱桃，新鲜，½ 杯（10.5 克） 椰子，新鲜，½ 杯（1.7 克） 斐济果（1.7 克） 无花果，新鲜（4.8 克） 葡萄，½ 杯（13.2 克） 葡萄柚（11.8 克） 猕猴桃（8.0 克） 柠檬，1 小颗（10.0 克） 酸橙，1 小颗（9.0 克） 柑橘（8.5 克） 芒果，½ 杯（12.9 克） 甜瓜，½ 杯（4.4 克） 油桃（11.2 克） 橙子（11.0 克）	香蕉（31 克） 果汁罐头，沥干，如 ½ 杯桃子罐头（9.6 克）	任何糖衣水果或使用高度加工植物油的焦炸水果（如拔丝苹果、焦炸香蕉） 果汁罐头，不沥干，½ 杯（12.4 克） 水果糖水罐头，沥干，½ 杯（13 克） 水果糖水罐头，不沥干，½ 杯（28.9 克） 果脯，混合，½ 杯（59 克）

能吃	可以吃	别吃
木瓜（5.1 克） 桃子（9 克） 梨（19 克） 菠萝，½ 杯（9.3 克） 李子（6 克） 石榴，果汁，½ 杯（15.1 克） 树茄果（2.3 g） 西瓜，1 片（10.9 克）		

1杯相当于250毫升，括号内数字表示每份所含的碳水化合物克数。

动物蛋白质来源

能吃	可以吃	别吃
蛋 鱼：所有品种 任何肉类的优质培根和香肠（不含麸质或乳糖填充剂） 器官肉类：肝脏，肾脏，心脏	碎肉：冷冻肉、碎鱼片、鱼糕 腌制、熏制肉类和鱼 加工肉类：培根、萨拉米香肠（意大利辣肠）、西班牙辣肠、火腿、香肠	高度加工、油炸肉类（如切片肉、午餐肉罐头）
家禽：任意切块的鸡、鸭、雉鸡、火鸡（留下骨架，骨头制作骨汤） 红肉：一切类型，任意切块 牛肉、羊肉、猪肉、火腿、鹿肉、小牛肉、山羊肉 海鲜：贻贝、虾、小龙虾、扇贝、鲍鱼、海鲜杂锦		

所有这些食物的碳水化合物（若有）含量都极少，因此未列出数值。

乳制品

能吃	可以吃	别吃
黄油（微量） 奶酪，任何类型（微量） 奶油（3.5 克） 鲜奶油（3.1 克） 牛奶，全脂 / 生 *（5.7 克） 酸奶油（3.3 克） 酸奶，原味，无糖，全脂（3~8 克）	奶酪，加工（微量） 酸奶，原味，低脂，无糖（5.3 克） 酸奶，果味（原味），低脂（4.7 克）	调味牛奶（12.3 克） 冰激凌（21~26 克） 酸奶，冷藏（18 克） 酸奶，果味（原味），低脂，加糖（11~17 克）

括号内数字表示每份所含的碳水化合物克数。
* 请注意，如果你是孕妇，我们一般建议你回避未经消毒（加工）的生奶。

非乳品

能吃	可以吃	别吃
椰子奶油（3~5 克） 椰奶（1~3 克） 无糖的杏仁乳（0.4 克）	山羊奶（5.4 克） 米浆（5.5 克） 豆奶（4.7 克）	非乳制奶精，1 茶匙（1 克）**

括号内数字表示每份所含的碳水化合物克数。
** 非乳制奶精的碳水化合物含量或许较低，但包含许多经加工和不健康的非食物成分。

坚果、种籽和豆类*

能吃	可以吃	别吃
杏仁，生（5.0 克） 巴西果，生（2.9 克） 榛豆，生（1.4 克） 腰果仁，生（13.0 克） 奇亚籽，1 汤匙（6 克）	黑豆，熟（13.4 克） 毛豆，熟（7.5 克） 扁豆，熟（13.7 克） 芸豆，熟（13.1 克） 小扁豆，熟（10~13 克） 花生（6.2 克） 豆腐，熟（0.7 克）	经加工的种籽油： 葵花籽、葡萄籽、红花籽、芝麻籽 红豆，熟（24.5 克） 鹰嘴豆，熟（23.3 克） 薏米，熟（20.7 克） 干豌豆瓣，熟（21.6 克）

能吃	可以吃	别吃
亚麻籽，1 汤匙（0.5 克） 夏威夷果，生（3.2 克） 绿豆，生，发芽（3.2 克） 坚果黄油，1 汤匙（0.5~4 克） 山胡桃，生（11.0 克） 松籽，生（10.6 克） 开心果，生（8.9 克） 南瓜籽，1 汤匙（1.6 克） 芝麻籽，1 汤匙（0.7 克） 葵花籽，1 汤匙（0.6 克） 核桃，生（2.3 克）		

括号内数字表示每份所含的碳水化合物克数。
* 豆类的碳水化合物含量差别很大，所以要注意你的摄入量。

脂肪与食用油

能吃	可以吃	别吃
牛油果油 黄油 椰子油 鸭油 猪油 夏威夷果 / 其他坚果油 橄榄油	大麻籽油 花生油 芝麻油	高度加工的植物油： 油菜籽油、葵花籽、 米糠油、大豆油、玉米油、 葡萄籽油、红花油、棕榈 油（环境原因）、人造黄油

所有这些食物的碳水化合物（若有）含量都极少，因此未列出数值。

调料和酱汁*

能吃	可以吃	别吃
蒜泥蛋黄酱，橄榄油调制（1.1 克） 椰奶 / 椰油，½ 杯（2~3 克） 咖喱酱（1.0 克） 鱼肉酱（0.8 克） 柠檬 / 酸橙汁（0.3 克） 蛋黄酱，橄榄油调制，低糖（0.2~3 克） 芥末酱（1.7 克） 蚝油酱（1.2 克） 松子酱（0.7 克） 由好油调制的沙拉酱（见上文）和醋 大豆酱（1.2 克） 芝麻酱（0.2 克） 醋（0.1 克） 芥末酱（1.7 克） 辣椒酱（3.1 克）	商用高糖蒜泥蛋黄酱，或含有加工植物油的蒜泥蛋黄酱（见前文） 酸辣酱（6.3 克） 鹰嘴豆泥（1~3 克） 辣番茄酱（1~7 克） 番茄果酱（2~7 克） 番茄酱，商用（4 克）	蜂蜜（16.5 克） 薄荷果酱（10 克） 意大利面酱，1 杯（26 克） 糖浆（11.4 克）

括号内数字表示每份所含的碳水化合物克数。
* 关于调料的忠告：尽管很多调料和酱汁的碳水化合物含量很低（如蓝纹奶酪、凯撒酱、牧场调料、法式调料、意式调料等），但商店供应的品种往往由芥籽油、葵花油等加工植物油调制而成。要找仅含橄榄油的调料，或者尝试自己制作。

饮料

能吃	可以吃	别吃
调制咖啡（0.8 克） 茶（0 克） 水，无气泡或有气泡（0 克）	健怡饮料（0 克） 健怡汽水（0 克）	甜果汁饮料，浓缩糖浆 2 汤匙（17.5 克） 能量饮品（21.4 克） 调味牛奶（19.7 克） 果汁（16~23 克） 软饮料（22.5 克）

括号内数字表示每份所含的碳水化合物克数。

酒精**

能喝	可以喝	别喝
红 / 白葡萄酒，1 杯，100 毫升（0~2.6 克） 烈性白酒（威士忌、伏特加酒、朗姆酒），30 毫升（0 克）	啤酒，1 x 340 毫升瓶（10~15 克） 苹果酒，1 x 330 毫升瓶（8.3 克）	

括号内数字表示每份所含的碳水化合物克数。
** 记住，酒精是一种毒素，也是一个无营养卡路里来源，所以通常要保持较低的总体摄入量。

甜点*

能吃	可以吃	别吃
黑巧克力：55％可可，2 块，20 克（1~10 克） 黑巧克力：70％可可，2 块，20 克（7~9 克） 黑巧克力：85％可可，2 块，20 克（5~8 克） 黑巧克力：90％可可，2 块，20 克（4~6 克）	巧克力：牛奶或其他品种，2 块，20 克（11~15 克） 无糖口香糖（0 克）	糖块，如 10 粒小果冻豆（10.3 克） 2 个果冻蛇（40 克）

括号内数字表示每份所含的碳水化合物克数。
* 甜点均含高糖。LCHF生活方式的一项要求就是改变嗜甜口味，所以要限制总体摄入量。

甜味剂

能吃	可以吃	别吃
	天然甜味剂：甜叶菊、木糖醇	人造甜味剂：阿斯巴甜、无糖甜料、类木糖醇、三氯蔗糖

所有这些食物的碳水化合物（若有）含量都极少，因此未列出数值。

杂项

能吃	可以吃	别吃
日本魔芋面条（无碳水化合物，由亚洲纤维类蔬菜制成），½ 杯（1 克）	无碳水化合物蛋白质棒，1 条（4~6 克），注意隐含的碳水化合物	用高度加工植物油制成的食物

括号内数字表示每份所含的碳水化合物克数。

来点零食?

LCHF基本上意味着你要和零食告别了，因为你会更有饱腹感，不会在两餐之间觉得饥饿，但你有时也会发现需要稍微来点什么。

LCHF的零食概念很有意思，因为我发现这种饮食方式的转变几乎可以消除吃零食的欲望。每餐的脂肪和蛋白质足以满足你的需求，不过我承认有时候吃零食也并无不当。传统的“一日三餐”饮食方式或许不是天天适用，尤其在周末，你可能想换成吃零食：只要能从全食物来源获得足够营养，进食的频率和时间应该主要取决于你的感觉和自身情况。零食通常在下面的情形中适用：旅行或可选择的食物不符合LCHF原则时；主餐的脂肪或蛋白质含量不足，几个小时后你就产生饥饿感时；高强度健身之后需要恢复性进食，但还不到主餐时间。切记，在适应LCHF饮食方式时，要听命于自己的饥饿感，确保进食是出于自身需要，而不是由于无聊、习惯或者口渴。下面会推荐一些零食选项。

你的零食清单

坚果

各种坚果是最好的营养食品。但请记住，不要上瘾。它们食用方便，还能蓄积能量，所以不得不防。

蛋类

提前为你忙碌的一周生活做好准备。如果周末能抽出些空闲，不妨煮些鸡蛋，或者制作一些乳蛋松饼（见后文“克雷格的食谱”），以避免在繁忙的工作中无暇他顾。

蔬菜

用牛油果酱、鹰嘴豆泥、杏仁黄油、奶油干酪浸泡一些切碎的胡萝卜、辣椒、菜花、芹菜。

饼干

享用后文中克雷格令人惊叹的低碳水化合物食谱，或将黄瓜片作为“饼干”的基础，点缀以奶酪、三文鱼、牛油果，或者富含营养的肝酱。

剩菜

如果是“LCHF友好型”晚餐，那么完全可以把剩菜当作零食（鸡腿、香肠、沙拉、蔬菜等）。

椰子

选择椰肉或“椰弹”（将椰肉干混合成糊状，倒入模具或冰块托盘中放进冰箱，之后存放在橱柜里）是不增加蛋白质的好方法。

干肉

生肉干、熏肉条、香肠和其他干肉。它们经过一定程度的加工，可以偶尔食用，但不能天天吃。尽量选择加工程度最低的种类。

浆果和酸奶、奶油

可以选用你喜欢的任何水果——不过浆果的碳水化合物含量最低，营养含量最高。点缀以无糖的原味希腊酸奶或奶油。

奶酪

无论是迷你型的芭比贝尔干酪、切达干酪、咸味哈罗米干酪，还是大块儿的卡蒙伯尔奶酪，这些零食的核心部分都是奶酪。不过一定要注意食用份量，否则会导致胰岛素水平攀升，所以每次只能吃火柴盒大小（30克）。



外出就餐提示

本书中虽然有用于家庭烹饪的美味菜谱，但由于我们现在外出吃饭的机会很多，所以要有所准备。除了快餐连锁店、比萨店和面包房，很多地方都有一些优质的“LCHF友好型”选项。外出就餐并不意味着某种程度的失控，我的意思是，尽管你不知道你的食物是用什么油烹饪的，但是你可以采取很多主动措施。

1 做功课

了解食物的碳水化合物含量。一旦弄清了这些，就有可能做出最佳选择。

2 尽管提要求

记住你是消费者。你提出要求，就能得到回应，就这么简单。

餐馆式饮食

无论你选择在何时何地用餐，也不管是要吃东方美食还是西方美食，你都能随时找到可供享用的东西。

外出吃早餐

选择任何烹饪方式的蛋、蔬菜（如奶油蘑菇、番茄、菠菜）、肝脏、培根和香肠菜品。享用椰子奶油或普通奶油制成的冰沙。坚果混合天然酸奶和浆果的格兰诺拉麦片也不错，但要注意蜂蜜、燕麦和干

果的添加量。炸薯饼换成烤番茄或一些菠菜。不用蜂蜜，或者换成奶油。

外出吃午餐

选择用橄榄油调料的蔬菜沙拉、奶油汤以及搭配蔬菜或沙拉的传统蛋白质主餐（即牛肉、鱼、鸡肉、猪肉）。为午餐订购如上早餐食物也是不错的选择。不要沙拉面条、油炸面包丁。将含糖沙拉酱换成橄榄油和香醋。

外出吃晚餐

选择搭配蔬菜或沙拉的蛋白质主餐。羊腿、五花肉和鲜鱼搭配蔬菜和沙拉。不要汉堡面包，用长叶莴苣代替。将大米或土豆泥换成沙拉或蔬菜。将甜薯换成奶油蘑菇或辣椒酱。至于甜品，你有三种选择：一、干脆不点；二、点碳水化合物含量最低的，如不带饼干的奶酪拼盘；三、遵循“三餐规则”，尽情享用你所点的任何食物，因为这是为数不多的犒劳时刻。

行旅用餐

如果你出门在外，需要用餐但选择有限，一定不要去吃服务站的垃圾食品，或是会让你深感绝望的低劣烘焙食品。无论你在哪里，总有一系列适合你的正规选项。

便利店或服务站

几袋原味的混合坚果，几听金枪鱼罐头、水、茶，或是加入少量全脂牛奶或奶油的咖啡（无糖）。

提示：回避预先包装的面条、米饭、蜂蜜烤花生等食品。

超市

新鲜蔬菜、水果、生的混合坚果、牛肉干、无糖天然酸奶、奶酪、盐水橄榄或橄榄油、罐装鱼、冷肉。

提示：小心预先制作的沙拉和预先热烤的鸡肉，因为它们通常用加工植物油和含糖蛋黄酱制作。

外卖提示

选择

√ 全食物

√ 蔬菜

√ 沙拉

√ 水果

√ 肉

√ 鱼

√ 鸡肉

√ 蛋

√ 坚果

√ 种籽

√ 水

√ 茶或咖啡

回避

× 面包

× 皮塔饼

× 薄饼

× 羊角面包

× 松饼

× 油酥面团

× 煎饼

× 米饭

× 面条

× 预制餐

× 薯条

× 什锦麦片

× 切片面包

× 含糖饮料

果汁吧

无糖天然酸奶、椰子奶油、奶油、水果冰沙；蔬菜汁。提示：小心纯水果饮料，因为会增加天然果糖摄入。

面包店

无基材乳蛋饼、水果、茶，或是加入少量全脂牛奶或奶油的咖啡（无糖）。

提示：转身就走，去其他地方找一些优质的食物！

面对快餐（外卖）

大型连锁快餐店

麦当劳、肯德基、汉堡王

- 低碳水化合物汉堡包（不含面包）搭配鸡肉或牛肉烤饼
- 烤鸡肉和沙拉
- 炒鸡蛋，不加小面包或吐司
- 水、茶或加入少量全脂牛奶或奶油的咖啡

小型连锁快餐店

沙拉吧或三明治店

- 挑选自用沙拉：蔬菜（主要是非淀粉类蔬菜），添加蛋白质（猪牛肉、鱼、鸡肉、蛋），添加脂肪（牛油果、奶酪）；预包装希腊沙拉

- 预制鸡肉、鱼肉、蔬菜配餐
- 水果沙拉配无糖天然酸奶
- 炒鸡蛋配蔬菜或沙拉

美食家汉堡套餐店

- 有些店提供的汉堡包不配小面包，而用莴苣包裹

日料

- 刺身（生鱼片）、紫菜沙拉、烤鸡肉/牛肉，配蔬菜（盖饭）、味噌汤；回避面条和米饭


LOOP

10个常见陷阱

LCHF听起来简单易行，但最聪明的人也难免马失前蹄。这里是10个最常见的陷阱。如果你出师不利，或者进展不力，不妨回过头来检查一下这些关键点。

1.片面接收LCHF信息

我们试图传递明确信息，但有时人们会选择性接收。对于LCHF，有些人只能接收一半信息，想知道是哪一半吗？没错，就是“摄入更多脂肪”。片面接收信息，在摄入更多脂肪的同时不考虑减少碳水化合物摄入量，只能导致高碳水化合物和高脂肪饮食，即SAD（标准美式饮食）。

本书一直重申：HF与LC应该并驾齐驱，即接受LCHF生活方式意味着如果你增加了脂肪摄入量，就必须同时减少碳水化合物摄入量，不可偏颇。否则的话，不改变饮食习惯，你就会陷入比之前更糟糕的状态。

2.吃肉、吃肉，还是吃肉

无论是将LCHF误解为一种高蛋白饮食方式，还是一些人天生喜欢吃肉，过度摄入蛋白质都是一个很常见的陷阱。蛋白质会在超过特定阈值后转化为碳水化合物，这是我们需要注意总体蛋白质摄入量的主要原因。鉴于我曾建议将蛋白质摄入量尽可能均摊在一日三餐中，就晚餐来说，你的蛋白质配额不会太大（巴掌大小）。这只是你需要克服的一个心理障碍，只要你的盘子里有足够的脂肪和蔬菜，你不必过度摄入蛋白质就能感到饱腹。

3.多吃脂肪

无论你觉得自己多喜欢吃更多脂肪，你也无法马上领会其中的道理。多年来，我们一直被告知要保持较低的脂肪总摄入量，所以这种调整的确需要一定程度的信任。只要能同时减少碳水化合物，你就会没事。更多相关内容参见第三部分。脂肪过少有可能导致饥饿，所以必须增加每餐的脂肪摄入量，直到释放饱足信号，不让你在两次主餐之后感到饥饿。两餐之间无饥饿感是一个好兆头，说明你摄入了足够的脂肪。

4.多吃盐

鉴于我们多年来所接受的“低盐”信息，你的盐摄入量似乎有点不可思议，这和脂肪的情况有些类似。但在初期阶段（第一周或第二周），必须补偿碳水化合物减少所造成的暂时性电解质紊乱。如果未能增加盐摄入量，有可能让你一开始就感到有点“不舒服”。请记住我的忠告。

5.热量计算

LCHF饮食在体内建立了一种更好的激素互动机制，能让你把脂肪库存用作燃料，更好地控制饥饿感。不过，一旦摄入的热量超过了人体使用量，那么即使在LCHF方式下也会导致体重增加。这种情况不太可能发生，因为一来你不会感到饥饿，二来低碳水化合物摄入前提下，你很难过度食用脂肪。但是，一旦饱腹暗示被忽略，你本人吃个不停，那你一定会超重。这方面的一个充分例证就是所谓的“健康”甜点。很显然，用这些取代传统甜点里的糖有可能降低碳水化合物含量，但这种“款待”仍会提供额外热量。无论是享用糖还是天然甜味剂，款待就是款待，它们的发生频率必须得到限制。

6.为坚果着迷

我多次提到过这个问题，但坚果依然很容易被过度食用，值得反复提醒。尽管坚果是很好的零食，但它们含有优质脂肪和蛋白

质，必须注意适可而止。坚果是高热量（卡路里）食品，如果为它疯狂，你很容易摄入过多卡路里，以至于超过身体需求。由于每个人的需求量不同，这方面并没有严格限制，但一般来说，每天的合理摄入量不应超出½杯。

7.放弃提要求

外出就餐时，人们经常忘记或者不好意思要求将高糖食物从订单中剔除或者换掉。盘子里留着这些东西，你难免抵制不住诱惑。妥协，开吃，事后陷入自责，所以最好把它扼杀在萌芽状态：眼不见，心不烦。如果你下次点餐时发现夹带明显的“碳货”，可以直接要求撤掉，或者要求换成“LCHF友好型”食物，首选蔬菜或者沙拉。

8.“假冒”食物

糖会隐藏在食品标签上的各种术语中。LCHF方式的一个好处就是更容易解读食品标签，因为你要吃的是全食物。但你还要留意在其他环节隐匿的碳水化合物。在一个充斥着包装食品的环境中，货架上的一些特殊食品（比如来自美国的“低碳水化合物”燕麦早餐棒）未必像标示的那么低碳。这种混淆大部分源自各国的不同标识法，比如有些制造商会在标签上列出“总碳水化合物”，有些制造商则会列出“净碳水化合物”。“净碳水化合物”是用我们所知的产品总碳水化合物含量减去纤维含量和糖醇（甜味剂）含量所得出的碳水化合物数值。计算依据是，这些成分被认为是“不可吸收的”碳水化合物。

山梨糖醇、木糖醇、麦芽糖醇、甘露糖醇等糖醇甜味剂（称为“多元醇”）也是技术意义上的碳水化合物，只是不能被完全吸收。这听起来似乎不错，但实际上这些化合物都有一定的血糖指数，会导致血糖升高，而你知道血糖升高的后果。是的，胰岛素水平会随之上升。所以，虽然被归类为“非影响性”碳水化合物，它们其实与食用碳水化合物有类似的影响。

甘油（丙三醇）也是一种多元醇，可用作包装食品的甜味剂。虽然宣称不会导致血糖升高，但它可能对一些胰岛素抵抗人群产生一定影响，所以有必要对此持怀疑态度。

聚葡萄糖是另一种碳水化合物，在低卡路里包装食品中用作填充剂，据称对血糖影响不大，但仍归类为碳水化合物。

所以，如果一个“低碳水化合物”燕麦早餐棒被标记为含有5克总碳水化合物，但接着又载明含有6克纤维，加上8克聚葡萄糖、7克麦芽糖醇和8克甘油，那么实际上它的总碳水化合物含量已经累加到34克。

两条外带信息：

1. 要计算总碳水化合物含量。

2. 简化规则：选择全食物。

9.不够务实

设定不切实际的目标往往会以失望告终，减肥就是一个很好的例子。我不止一次看到客户设定不切实际的减肥目标——他们很多年都未曾达到，甚至作为成年以后永远不可能达到的目标。我还看到有些客户尽管设定了合理的减肥目标，但将其限定在不合理的短期时间框架内。人们往往高估自己的短期实现能力，同时低估自己的长期实现能力。很多事都会随着年龄、阶段和环境发生变化。成功眷顾的是那些务实和耐心的人。某些人有一蹴而就的结果，其他人可能需要更长时间去争取，尤其是那些不断反弹的节食者。

10.无视“肠道本能”

改变饮食方式的过程意味着你必须深入了解并倾听你的身体，注意有关是否可以食用和应该何时食用的提示。此处的提示是：如果你不耐受某种食物，先别吃，然后转而从替代食物中获取营养素。

你比任何人都更了解自己的身体，所以要亲自发现哪些是适合自己的食物，哪些不是（若有）。

如果你不能确定，请寻求资深营养专业人士的帮助。要在饥饿时进食，哪怕发现自己的食欲比采用LCHF之前有所变化。对于某些人来说，LCHF饮食有助于间歇性禁食（IF）。尽管我通常不为别人开具IF“处方”，但如何你不饿，就不要吃东西。只要你获得了所需营养，也达到了自己的目标，那么偶尔错过一餐没什么大不了。要倾听你的身体，听从它的要求。



酒精呢?

首先要说的是，酒精可以融入你的LCHF生活方式和整体健康。这只是一个细节问题。

酒精（尤其是红酒）可以预防心脏病的说法或许有些道理，但它确实会造成危害，即便是少量的。所以，从对心血管健康带来的好处和危害相比，最多算中性，但更偏向有害。酒精是无营养卡路里的来源，在营养方面几乎起不到作用。酒精还会影响睡眠质量，而良好的睡眠是生活质量得到保证的前提，它与LCHF营养在最佳生活之旅中携手而行。

当然，它并非一无是处。酒精有助于人们放松心情，也是一种社交润滑剂。对于许多人来说，酒精是人生的乐趣。我们很乐于和家人或朋友饮上一两杯红酒，这样可以联络感情、放松心情，从而减轻压力。这方面的积极作用不应被打折。如果你尚未尝试，我不主张你去饮酒，如果你只是少量饮酒，并且真的有助于改善生活，我也不主张就此放弃。不过，我确实要鼓励你每周至少要争取三四天不沾酒。

在最初的脂肪适应过程中，我建议一两周内先别饮酒，直到你的身体适应新的脂肪燃烧状态。然后再逐渐恢复少量饮酒习惯，这样仍然不会耽误实现你的目标。此外，你也许会注意到自己对酒精耐受度有所降低，所以一定要小心。

一些推荐的酒精来源

与糖分混合的**烈性白酒**是最能提升碳水化合物水平的饮料。要回避烈性白酒，用苏打水（新榨的酸橙或柠檬）替代含糖饮料。

啤酒所含的碳水化合物来自发芽谷物在发酵过程中残留的麦芽糖。低碳水化合物啤酒的碳水化合物含量较低，这是一个不错的临时选项，但不要以为它的碳水化合物含量低就可以多喝。低碳水化合物啤酒的酒精含量未必就低，而且仍会含有来自酒精本身的大量卡路里。啤酒中的酒精含量和碳水化合物含量会有很大差异，所以你要做好功课，认真阅读标签！

红酒是经发酵的葡萄汁。它起初是一种含糖水果，通过添加酵母菌的发酵过程将糖分转化为乙醇。在较甜的红酒中，发酵过程不等所有糖分转化为乙醇就会停止，因此它们比干红的碳水化合物含量更高。不过干红的碳水化合物含量虽然相对较低，它们仍然含有一定的酒精和卡路里。

烈性白酒有可能含有大量碳水化合物，各个品种之间的含量也会有很大差异，所以要避免经常饮用。

流行饮品的碳水化合物含量

让我们检查一下各种常见酒精饮料的碳水化合物含量。

虽然酒精通常不含大量碳水化合物，但每克酒精仍能提供7卡路里能量。至于含有低碳水化合物或标准碳水化合物的啤酒，其酒精含量通常为4%~5%，红酒则大约为12%~15%。苹果酒作为任何水果的发酵果汁，其酒精含量通常为4%~9%不等，烈性白酒的酒精含量同样差别很大（15%~98%）。

红酒	白葡萄酒（甜）	白葡萄酒（干）	香槟酒	啤酒	低碳水化合物啤酒	苹果酒	烈性白酒	烈性白酒兑软饮料	烈性甜酒
100 毫升	100 毫升	100 毫升	100 毫升	340 毫升	340 毫升	330 毫升	30 毫升	200 毫升	30 毫升
0 克碳水化合物	2.6 克碳水化合物	0.5 克碳水化合物	1.3 克碳水化合物	15 克碳水化合物	3~7 克碳水化合物	8.3 克碳水化合物	0 克碳水化合物	22.9 克碳水化合物	3~17 克碳水化合物



胖教授

我喜欢喝些低碳水化合物啤酒，饮用量很可能多了些。当我到新西兰科罗曼德半岛的泰鲁瓦海滨别墅度假时，我主要喝低碳水啤酒，夏天比冬天喝得多。我真的喜欢红酒，尤其是来自新西兰马尔堡地区的白苏维浓葡萄酒。

全食营养学家

我平均每周的饮酒量不到两个标准杯。除了暑假，大部分时间都是如此。每年我都会到新西兰北部的朗格斯海滩度夏，那里是我最能放松自己的地方，我们会在沙滩上吃喝、钓鱼、潜水、跑步、骑车、玩耍、唱歌、休息，终日狂欢。我喜欢口味怪怪的苹果酒、金汤利、莫吉托和红酒。但我目前为止最喜欢的饮品是“BBC”——大黄油霞多丽。

米其林大厨

膳食搭配红酒或啤酒可以令食物锦上添花，反之亦然。它通常能让人安享美食，并营造一种良好的交流氛围，一杯白葡萄酒搭配清淡的猪牛肉和鱼类，或者一满杯红酒搭配丰盛食物，都能将食物提升到更高层次。如果你为准备滋润可口的食物而犯愁，不妨放松自己，搭配一种自行挑选的饮品（或许不会是朗姆酒和可乐）。我相信，每餐一种饮品不至于让你搞砸一整天。

要旨：酒精饮料是热量来源；找到平衡点，让自己偶尔放松，但别影响你实现任何自身目标。

回答你的疑问

我尽可能向你提供有关LCHF生活方式的实用信息，不过当然，你了解的信息越多，越是将它应用于自己的生活，你遇到的问题就可能越多。以下是最经常被提出的问题。



问：我会厌食吗？

LCHF包括很多种食物，你都可以去吃。本书中提供了很棒的食谱和提示，你只要依计而行，做些基本的菜单规划即可。我们为此在早、中、晚三餐食谱中提供了一些多元化选项。如果能尝试新的食物和新的口味组合，肯定不会感到乏味。脂肪能提升食物的口感，LCHF更能做到简单、多样和美味。

问：我的孩子可以用LCHF吗？

当然可以。LCHF未必志在减肥，但肯定有益于健康，而且适合多数人。请记住，这并非一种排除碳水化合物的饮食方式，而是与传统推荐的主流营养指南相比的低碳水化合物饮食方式。对碳水化合物的需求各不相同，你可以选择或多或少的摄入量，这取决于你的目标和你的身体反应。

问：我会挨饿吗?

通过在每餐中摄入脂肪和蛋白质，LCHF可以提供饱腹感，这正是它的绝妙之处。LCHF饮食方式通常不会让人感觉饥饿。通过在膳食中添加脂肪，同时不阻塞饱腹信号，你就会觉得没那么饥饿，一日三餐就足够，不需要在两餐之间寻觅零食。在主餐后一两个小时内感到饥饿说明你摄入的脂肪（或蛋白质）不够。由于个人目标不同，一些人仍然需要吃零食，我们就此提供了一些好选择（见前文）。

问：如果我是素食主义者，这样能行吗?

可以。你可能选择的碳水化合物水平取决于素食生活方式所包含的动物性食物（若有）的类型。例如，如果你食用蛋类、鱼类或者乳制品，那你就不需要从豆类等植物来源（天然高碳水化合物食物）寻求蛋白质。如果你不吃任何蛋类、鱼类或者乳制品，而只从植物性食物中获取蛋白质，那你可能需要摄入稍高水平的碳水化合物，从而降低蛋白质摄入过多的风险。

问：如果我是孕妇，可以这样吃吗?

可以。不过，我主张在低碳水化合物的区间内选择较高的摄入水平，并专注于全食物理念。女性怀孕时，胰岛素抵抗征属于正常现象。超重或肥胖女性在怀孕期间会发生更明显的胰岛素抵抗征，她们患上妊娠糖尿病的风险也更高。因此，孕妇更要控制其碳水化合物摄入量。总体来说全食物可以提供纤维等其他有益营养素，以及预防疾病的天然抗氧化剂和不能从药片或药剂中获取的植物化学素。

问：我可以喝减肥软饮料吗?

毫无疑问，减肥软饮料比全糖饮料更好，但它们含有人工合成甜味剂，对人体来说不太好。如果你正在喝全糖软饮料，我建议你暂时先将它们换成减肥软饮料，或代之以水、新鲜柠檬汁汽水、酸橙汁汽水等无糖饮料。

问：如果我不食用乳制品呢?

如果你不能耐受乳制品，那就必须从其他食物来源充分获取蛋白质和钙，例如其他类型的牛奶（如杏仁乳）、罐装鱼（包括碎鱼骨）以及大量的蔬菜、坚果和种籽。另外最好根据个人情况，确定你是否需要在膳食中添加矿物质补充剂。

问：如果食用太多红肉，会得心脏病吗?

食用红肉和患心脏病之间并无必然因果关系。红肉是蛋白质和微量元素（尤其是铁和锌）的极好来源。不过，我一直建议每天的蛋白质来源应更广泛，包括鱼、鸡肉、猪肉和蛋类。应该借此机会重申的

是，LCHF并不要求摄入大量蛋白质，而是要求每餐摄入大约手掌大小的自身需要量。然而，必须谨慎对待加工肉类。尽管加工红肉和心脏病之间也没有因果关系，但有证据表明两者存在关联，防腐剂含量据认为可以解释这种关联。鉴于这种考虑，必须限制食用加工肉类。

问：我可以多吃些脂肪吗?

可以。不过在采用LCHF饮食方式的人群中，大多数人还没食用太多脂肪就会有饱腹感，这是因为脂肪是一种饱足性营养素（即它有助于你保持饱腹感）。如果你听从自己的饱足感，而且进食目的仅限于为身体提供燃料，你就不可能摄入过多脂肪。但有时人们设定有严格的减肥目标，必须对总体摄入能量和碳水化合物实施监测。在这种情况下，如果监测不力，就有可能食用过多脂肪，因为脂肪热量密集，粗心大意会导致超出总体能量需求。此时，你需要一些应用程序来监督。

问：这会危害我的健康吗?

不会。无论从短期还是长期来说，LCHF生活方式只能有益于你的健康。食用包括优质脂肪在内的富含营养的全食物，同时减少（或排除）缺乏营养益处的碳水化合物食物，能够促进健康状况好转。

问：完全排除某种营养素的饮食怎么会是健康的?

必须认识到LCHF并没有完全排除某种营养素（如碳水化合物），而是旨在选择包含该营养素的最优质食物。此外请记住，只有脂肪和蛋白质是人体不能生成的基本成分，需要依赖我们的饮食才能提供。相反，碳水化合物并不是一种必需营养物质，人体的生成量足以满足自身需求。尽管如此，我们还是纳入了一些碳水化合物食物，如水果、蔬菜和乳制品，因为这些食物还能提供纤维、维生素、矿物质等其他重要营养物质。

问：扁豆和蚕豆是蛋白质还是碳水化合物?

扁豆和蚕豆都是豆类，这两种营养物质它们通常都可以提供，还可以提供一点脂肪。每种豆类提供的营养成分都不同，但一般来说，豆类可提供2/3的碳水化合物和1/3的蛋白质。它们仍然是全食物饮食的组成部分，只是要注意，它们所携带的碳水化合物比其他蛋白质来源更多。

问：我怎么知道自己是否营养不足?

无论决定采取哪种饮食方式（高碳水化合物、低脂肪、素食主义者、严格素食主义者或任何其他方式），你都需要注意获取充足的营养，以防止营养缺乏。这同样适用于LCHF。大量种类繁多的蔬菜，以及乳制品、肉类（尤其是动物内脏）、水果、坚果、种籽等其他多样化食物，你基本不用担心缺乏营养。

问：我能多吃鸡蛋吗?

尽管每天吃几个鸡蛋不会有任何问题，但建议全天尽量有多种蛋白质来源，这样可以最大限度地增加营养成分。例如，如果你早餐吃了鸡蛋，那你中午也可以吃，不过首选一种不同的蛋白质来源。不妨试试三文鱼，它可以为你提供更多的ω-3脂肪，还有牛羊肉，它们能为你提供健康剂量的铁元素。

问：如果我突然渴望吃甜点呢？

如果在采用LCHF生活方式的最初几周产生这种欲望，那么我建议你“咬紧牙关”，尽可能避免让步。在此期间，你的身体会经历一个戒糖过程，所以自然会渴望吃糖。最好的办法就是挺过去，直到糖瘾真正消失。如果你很适应LCHF生活方式，但就是渴望甜点（在一些女性的经期或会发生），那么只要将其纳入你的“三餐”配额，并将其视为一种“款待”食物或情形，就可以去食用。不过必须记住，对碳水化合物的成瘾感受和习惯很容易反弹，所以要注意只能偶尔为之。

问：LCHF和原始饮食是一回事吗？

不，它们不一样，但LCHF和原始饮食确实都包含相同的全食物理念。原始饮食方式未必是低碳水化合物的意思，尽管如果你能遵循全食物原则，最终或许就是这样的结果，但原始饮食并不对水果、蔬菜、蜂蜜和其他天然糖类的全食物碳水化合物进行限量。LCHF涉及对碳水化合物限量，但这在很大程度上取决于你的自身目标（和碳水化合物限量水平）。一些原始饮食理念排除了豆类食物，因为它们含有抗营养成分（降低某些体内矿物质的效用的营养素），并有可能在特定人群中引起肠道相关问题。传统的原始饮食方式也排除了乳制品，因为旧石器时代不存在这种消费（除了婴儿吃母乳），而且人们认为

牛奶蛋白会引发过敏反应、炎症和自身免疫性疾病。这个观点并不被所有原始饮食倡导者认同。原始饮食运动的最新建议是：仅当人们有乳制品不耐受时，才可以将乳制品去掉。同样，LCHF饮食方式也包括全脂乳制品，但也主张乳制品不耐受的群体可以将其去掉。

问：我需要锻炼吗?

定期锻炼对于保持最佳健康状态极为重要。但LCHF的美妙之处在于，它能让你在无需过多锻炼的情况下控制自己的体重。结合一些有氧运动来维持或是提高你的整体健康状况，再结合一些抗阻力锻炼来保持你的肌肉质量和骨骼健康。但最重要的是，要将锻炼视为一项有规律和有趣味的健康生活内容。

问：我应该服用多种维生素补充剂吗?

不，如果能正确遵循LCHF指南，你不需要服用多种维生素补充剂。最好每餐都摄入适量的非淀粉蔬菜，以及大量的优质健康脂肪和蛋白质，这能为你的身体提供所有必需养分。我们通常需要确保我们忙碌的生活方式不会妨碍食用最佳的全食物，从而避免任何营养缺失，LCHF也不例外。任何类型的补充剂都要结合全面的膳食结构，并基于个人情况进行评估。

问：难道我不需要全谷物来实现最佳健康状态吗?

全谷物面包和谷类产品的确可以提供纤维和维生素，尤其是已被证明有益于健康的维生素B。这一点从未被质疑。但我们可以从其他食物来源获取纤维和同类维生素，而不需要摄入可能降低体内其他营养素效用的高负荷碳水化合物或抗营养成分。一旦将这些加工食品从膳食中减量或者去除，就必须摄入各种蔬菜、坚果、种籽和肉类（尤其是动物内脏）作为替代，以获取必需的营养成分。加工程度最低而且通常不带包装的全食物包含维持最佳健康状态所必需的所有营养素，没必要再纳入全谷物。

问：如果我的运动量很大，还能遵循LCHF吗？

当然能。许多运动员（休闲和竞技运动员）都通过这种饮食方式改善了健康。选择你的碳水化合物限量水平时，必须考虑运动的类型、持续时间和强度。尽管运动往往以碳水化合物（或葡萄糖）作为燃料，但脂肪也是一种出色的运动燃料来源（如果不是更好的话）。即便是我们中间最瘦的那个人，可以用作燃料的脂肪储存也远远超过其肌肉中的碳水化合物有限储存。在运动期间动用脂肪作为首要燃料来源是一个最佳方案，它只会利用碳水化合物来助燃高强度爆发力。仅当你是脂肪燃烧者或者“脂肪适应者”时，这种情况才会发生，如前文所述。

问：LCHF是一种流行的饮食吗？

我们之前讨论过这个问题，不过值得再次重复。LCHF肯定不是一种流行的饮食，它是一个生活方式选项。我不赞成时尚饮食或者任何此类饮食：推崇这种饮食意味着你会在某个时候离它而去，重拾你之

前的饮食方式。我不主张这么做，因为如果你重走旧路，采用LCHF而获得的任何健康收益都将付诸东流。

问：这不就是阿特金斯饮食法吗?

LCHF的确和阿特金斯饮食法有相似之处。但阿特金斯饮食比较注重蛋白质，不太注重蔬菜和优质脂肪。它还推广阿特金斯品牌的包装食品，如燕麦早餐棒和奶昔。相反，LCHF倡导全食物（即非包装食物），尤其注重蔬菜，并鼓励适量摄入蛋白质。

问：可以使用替代甜味剂?

人造甜味剂毕竟是人造的，而且LCHF生活方式的一个主要概念就是去吃大自然要我们吃的食物。所以，尽管许多研究表明人造甜味剂无害，但我仍然不希望使用它。首先，如果想要甜味，你可以使用甜菊糖（来自植物）。其次，也许最重要的一点是，LCHF饮食理念旨在改变你的“甜美”味觉，避免你一直渴望甜点。食用甜点会延长糖瘾，无论这些甜点是否真的含糖。因此，最好将任何甜点视为偶尔对自己的款待。

问：LCHF能让我获得足够的纤维吗?

能。只要正确采用LCHF饮食方式，你就能获得更有益的纤维（即可溶性纤维）。这意味着要食用大量蔬菜（主要是前文列出的非淀粉蔬菜），以及一些水果和坚果。这些食物能提供你所需要的所有纤维。

只要应用得当，LCHF将惠及整个家庭。



第3部分

你的LCHF新菜单

嗨，我是克雷格。

下面的食谱都很直观，也便于参考，毕竟食谱只是纸上谈兵，得让人把它做出来才行！每份食谱上都有建议食用人数。如果你还要为别人做饭，只需根据实际人数，按比例增加食谱上的配料即可。我在食谱中用克数（毫升数）和对大家来说更贴心的杯数（匙数）列出了配料用量，以便参考。

必须承认，作为一名厨师，我很不喜欢使用杯数（匙数）表示用量，因为它是基于容积的大约重量（在餐馆里，为了用量精确，我们甚至会称量液体的克数，而不使用毫升数）。注意，标准量杯的大小可能和你橱柜中的杯子不同。对于容量，我们会采用公制标准：1杯相当于250毫升，1茶匙相当于5毫升，1汤匙相当于15毫升，等等。

每部分的菜谱都依照简易版、日常版、更具挑战版排列，你可以做着玩儿，也可以抽时间认真照着做。本书的菜式可根据个人喜好增减配料。熟悉这些基本食谱后，你将积累出自己的拿手好菜，将烹饪和饮食水平提升到另一个高度。LCHF是一种生活方式，也是一种膳食菜系，所以必须热爱烹饪才能充分理解一个道理：你吃到的最营养膳食或许就是你为自己做的饭菜。



早餐

LCHF能提供灵活多样的早餐。有些人早上更容易觉得饿，我们的食谱能为其提供美味膳食；即便只想简单吃点儿，你仍能以正确的方式开始新的一天。吃一份冰沙，或者抓起一块无皮乳蛋饼，哪怕只是一杯简易的奶油咖啡，都预示着你LCHF生活的美好一天。

水煮蛋

方便快捷，令人惊叹，鸡蛋就是这么任性。做配角锦上添花，做主角独木成林，而且不乏独家秘籍，让我们来进修鸡蛋艺术的最新课程。

份量：1人份

准备时间：1分钟

烹饪时间：3~10分钟

碳水化合物含量：0.5克（2个鸡蛋）

炊具：

汤锅，计时器，漏勺，凉水盆

配料：

2个鸡蛋

方法：

将鸡蛋放入锅中，加水至鸡蛋上方几厘米处。最大火加热，直至沸腾。关火并启动计时器，让鸡蛋在热水中均匀逐渐降温。根据个人爱好设定时间：10分钟可以煮出老鸡蛋，2分钟可以煮出非常嫩的鸡蛋，我发现煮3~4分钟效果最好。煮熟的鸡蛋可以在凉水中冷却，然后凉吃或者留到以后再吃。存储在冰箱里作为零食或者恺撒沙拉等的美味配料。

荷包蛋

世界上的每家酒店都会提前煮好一些鸡蛋，这是为数百人提供早餐的唯一途径。哪怕只是为家人做饭，提前煮荷包蛋也是一个好方法。

份量：1人份

准备时间：1分钟

烹饪时间：5分钟

碳水化合物含量：0.5克（2个鸡蛋）

炊具：

锅，搅拌器，计时器，漏勺，凉水盆（如果提前煮）

配料：

1升（4杯）水，50毫升（将近¼杯）醋，2个鸡蛋

方法：

将水放入锅中煮至沸腾。加醋转小火，直至开水不再沸腾。在锅内多次搅拌形成水流，这有利于鸡蛋塑形并防止其沉底。将一个鸡蛋打入水中，用漏勺再搅拌几次，以保证下一个鸡蛋的塑形效果。争取在30秒内加入你想要的更多鸡蛋，以防止第一个鸡蛋煮得过久。启动

计时器，2分钟后检查鸡蛋是否煮好：煮好的鸡蛋很软，但外形很坚固，用漏勺从水中捞出时不会破损。

提前煮荷包蛋应分批进行，并应在凉水中快速冷却。熟鸡蛋完全可以保存三天。在沸水中加热鸡蛋1分钟，可使温度回升至100℃。



炒鸡蛋

许多讲究的餐馆都会要求新厨师演示几种鸡蛋基本做法，以此测试他们的技能，因为这能直接说明厨师能不能“下厨”！

份量：1人份

准备时间：2分钟

烹饪时间：5分钟

碳水化合物含量：0.6克（2个鸡蛋）

炊具：

不粘锅，碗，搅拌器，锅铲

配料：

20克（4茶匙），黄油，2个鸡蛋，盐和胡椒适量

方法：

将黄油放入锅中融化，调至小火。将碗里搅拌好的鸡蛋，倒入锅中。复火并慢慢搅拌。鸡蛋的“凝乳”应该尽可能小，只煮到松软粘稠的程度。因此，必须依靠锅内的余温完成烹饪，一旦鸡蛋开始凝固，就使用小火，同时继续搅拌。加入调料，鸡蛋若是太嫩，再重新开大火。炒鸡蛋中可以随便添加东西，我喜欢最后添加一把菠菜和番茄丁，让它们看起来更有营养。

煎蛋卷

传统的煎蛋卷方法非常需要技巧：用熟蛋皮包裹炒蛋心。这里的替代方法简单得多但需要用到烤箱或烤架。

份量：1人份

准备时间：5分钟

烹饪时间：6~8分钟

碳水化合物含量：4.6克

炊具：

耐烤平底不粘锅，搅拌器，碗，锅铲

配料：

20克（4茶匙）黄油，2个鸡蛋，15克（1汤匙）你最喜欢的碎奶酪（莫泽雷勒干酪和切达干酪就很好），100克（1小个）番茄切丁，15克（½杯）嫩菠菜，50克（½杯）辣椒切丁

方法：

将烤箱预热至180℃。在平底锅里融化黄油。搅拌好鸡蛋，加入锅中。将锅加热到适当温度，在下部加热的同时，轻轻移动，让生鸡蛋混合物铺满锅底。等稀蛋液消失但煎蛋仍然湿润时，在鸡蛋上面添加馅料，将锅放入烤箱3分钟。鸡蛋应烤熟，不然就每隔1分钟检查一次。如果你愿意，可以将煎蛋卷折起来，或者放进盘子里。



无皮乳蛋松饼

它至少可以在冰箱中保存三天，是你在繁忙时随手拿来吃的理想选择。配上一小份沙拉和一把坚果，就成了富含营养的简易早餐。

份量：6个大松饼或12个小松饼

准备时间：15分钟

烹饪时间：12分钟

碳水化合物含量：每份3克

炊具：

不粘松饼托盘（抹油），烤盘（如果太薄就放在松饼托盘下），砧板，刀，平底锅，碗，搅拌器

配料：

30克（2汤匙）黄油，50克（½杯）洋葱丁，50克（1杯）蘑菇丁，50克（1~2片）培根切片（可选），5克（1茶匙）碎香草（你手边可用的任何香料），20克（1大汤匙）番茄干切片，5克（1汤匙）烤松籽仁（可以在180℃烤箱中烤制3分钟），适量盐和胡椒，6个鸡蛋，125毫升（½杯）奶油，50克（2杯）芝麻菜（菠菜或羽衣甘蓝也不错），50~75克中号碎奶酪（硬实的切达干酪或较脆的希腊软干酪）

方法：

将烤箱预热至165℃。在平底锅里融化黄油，用中火烘烤洋葱、蘑菇和培根（如果有的话）3~5分钟，直到它们失去水分并开始焦化。关火，加入香草、晒番茄干、烤松籽仁和调料。将鸡蛋打入碗中搅拌均匀，然后加入奶油继续搅拌，并用盐和胡椒调味。放入松饼托盘槽等份量的油煎混合物，再加入一些芝麻菜、一点奶酪填充蛋液，直到

略低于松饼托盘顶部。将剩余奶酪倒在顶部，在烤箱内烘烤至刚刚凝固。这大约需要8到15分钟，取决于你的松饼托盘深度。

无皮乳蛋松饼可以趁热直接吃，也可以冷藏在冰箱里，用烤箱加热5分钟食用，着急的时候用微波炉加热20秒即可食用。可以添加你喜欢的任何替代品——烟熏三文鱼或其他熏鱼最适合，尤其可以在蛋液中添加一勺辣根酱。



欧式早餐

这种快捷、美味的早餐做起来毫不费力，利用前一天的剩菜即可完成。腌肉耐保存，可用期限更长。

份量：1人份

准备时间：8分钟

烹饪时间：4~10分钟

碳水化合物含量：16.1克

炊具：

砧板，刀，耐烤盘，汤锅，计时器

配料：

1片低碳水化合物面包，30克（小片）烤胡萝卜，30克（小片）防风草根，1个鸡蛋，40克（3~4片）腌肉（精选火腿、腊肠、五香火腿、腊肉、意大利腊肉、意大利辣肠、西班牙辣肠、培根等），20克（一小把）菠菜，6~7克橄榄，半个牛油果，15克（1汤匙）杏仁，20克（1小块）奶酪，5克（1茶匙）黄油

方法：

将烤箱预热至180℃。将低碳水化合物面包片放入耐烤盘。将胡萝卜和防风草根（或任何剩菜）挨着面包放进盘内，把盘子放进烤箱加热5分钟。准备沸水煮蛋或荷包蛋。在盘中摆放腌肉、菠菜、橄榄、牛油果、杏仁和奶酪，放入加热过的蔬菜和鸡蛋。配合加热过的黄油面包食用。



无谷物麦片搭配酸奶和浆果

无谷物麦片用途多多，可用作甜品配料，也可遵循本食谱，配合酸奶和浆果直接享用。使用袋装混合坚果或者从超市的散装食品区抓取少量即可，不需要一次买太多。坚果价格比较贵，但从长远来看，批量购买可以降低价格。记住，要尽可

能购买生坚果，因为有些烤好的坚果含有我们避之不及的油料。

份量：大约20份

准备时间：10分钟

烹饪时间：10分钟

碳水化合物含量：每份14.8克

炊具：

耐烤盘，2个大盘，料理机或研钵、研杵，大搅拌碗，木勺，储藏罐

配料：

200克（1½杯）杏仁，200克（1½杯）榛子，200克（1¾杯）山核桃，200克（1¾杯）胡桃，200克（1½杯）澳洲坚果，125克（1杯）亚麻籽，200克（1杯）南瓜籽，200克（1杯）葵花籽，200克（2½杯）椰片（切丝或脱水的也可以），50克（¼杯）磨碎的黑巧克力（85%或更高），任意香料少许：肉桂、肉豆蔻、豆蔻干籽

单人配餐份量：

80克（⅓杯）天然全脂不加糖酸奶，50克（½杯）新鲜或冷藏浆果

方法：

将烤箱预热至180℃。在耐烤盘中烘烤坚果5分钟，搅拌后再烤2~3分钟，使其均匀烤熟。将坚果转移到大盘里，冷却10分钟。将冷却的坚果放入料理机搅拌1秒钟，直至搅碎。将坚果倒入碗中，与种籽、椰子、巧克力和香料（如果使用）一起搅拌，充分混合后转移到储藏罐里保鲜。这种麦片能在阴凉地方保鲜长达1个月，所以如果你想要多

做点儿，根据食谱放大配料比例即可。食用时，将酸奶和浆果盛进碗里，掺入麦片。

提示：

使用烤箱时，可以顺便为其他食谱额外烤制一些坚果。它们可以在密闭的容器中保存长达2周时间。注意不要把腰果之类较软的坚果烤着！



奇亚籽麦片粥搭配酸奶和浆果

份量：1人份

准备时间：5分钟

放置时间：至少30分钟碳水化合物含量：14.8克

炊具：

碗，搅拌器或叉子，砧板，刀，量杯

配料：

125毫升（½杯）杏仁乳或椰奶，30克（2汤匙）奇亚籽，甜叶菊（或木糖醇）适量，40克（2汤匙）天然全脂不加糖酸奶，2克（1茶

匙）可可粉，15克（1汤匙）混合坚果，25克（½杯）新鲜（或冷藏）浆果

方法：

在碗里添加牛奶、奇亚籽和甜叶菊。用搅拌器或叉子充分混合20秒，然后，将混合物静置10分钟再次搅拌。盖上碗，放入冰箱至少30分钟。如果你想要稠点的麦片粥，就放置更长时间，比如隔夜。如果变得过稠，可以加少许水搅拌。

将天然酸奶和可可淋入浓麦片粥，撒上可可粉，点缀坚果和浆果。如果喜欢，可以添加一茶匙杏仁黄油。



绿色动力沙冰

这个绝佳方式能确保你食用富含营养的绿色蔬菜。这个菜谱的配料组合和比例仅为建议，如果你喜欢其他绿叶蔬菜（或者时令蔬菜），只管替换。

份量：2人份

准备时间：10分钟

碳水化合物含量：每份11克

炊具：

砧板，刀，手动搅拌器或壶式搅拌器

配料：

50克（1½杯）菠菜，50克（1½）羽衣甘蓝，5克（1茶匙）碎生姜，½个牛油果，½个小黄瓜，1个去核苹果，1个去皮蒜瓣，10克（2茶匙）南瓜籽，10克（2茶匙）葵花籽，水（取决于粘稠度）

方法：

将所有配料混合在一起搅拌均匀，必要时加水，以达到良好的粘稠度。

非常浆果沙冰

浆果的碳水化合物含量较低，美味且种类繁多。可以使用应季的新鲜浆果，或者在其他季节使用冷藏的混合浆果。冷藏浆果很棒，因为它们能改变口味，为饮品带来凉爽感。

份量：1人份

准备时间：8分钟

碳水化合物含量：12.2克

炊具：

开罐器，搅拌机

配料：

30克（4个中等大小）草莓，30克（一小把）蓝莓，30克（一小把）覆盆子，125毫升（½杯）椰奶，50毫升（3汤匙）水，10克（2茶匙）南瓜籽，10克（2茶匙）葵花籽

方法：

将所有配料混合，搅拌直至成沙冰状。

如果是新鲜草莓，注意去根。





榛子和巧克力冰摩卡

夏季的周末，三五好友聚在一起吃早午餐，期待用简单快乐的食物开启新的一天。搭配一些浆果和奶油，来一顿问心无愧的“罪恶”早餐。再端上预先准备的欧式早餐或是奇亚籽粥，不必受油烟之苦即可招待好朋友们。如果你是单人就餐，就把这个菜谱按比减量，好好款待一下自己。

份量：3~4人份

准备时间：10分钟

碳水化合物含量：每份7.4克

炊具：

搅拌器，量杯

配料：

200毫升（¾杯）奶油（另行搅拌，可选），80克（8个大巧克力块，可可粉含量为85%或以上），40克（3汤匙）烤榛子，625毫升（2½杯）冷咖啡（用常规方式制作），7~8个冰块

方法：

将奶油、巧克力和榛子混合搅拌大约10秒钟。充分搅碎后，将混合物倒入咖啡搅拌一两秒钟，使其融入咖啡。用罐子盛出，加冰。也可以一开始就加入冰块，以便融合。

如果你想用搅拌过的奶油进行点缀装饰，可以在没洗的搅拌器中进行搅拌。

杏仁煎饼搭配五花培根和马斯卡彭奶酪

这些煎饼在餐馆极受欢迎。这道菜长时间存放的话味道更好，如果在冰箱中保存，可以放上三四天。

份量：2~3人份

准备时间：10分钟

烹饪时间：10分钟

碳水化合物含量：每份4.8克

炊具：

碗，搅拌器，平底锅，鱼片，大号盘，干净的抹布

配料：

10克（2茶匙）橄榄油、椰子油或黄油

煎饼面糊

100克（1杯）杏仁粉，1个鸡蛋，60毫升（4汤匙）水，15克（1汤匙）融化黄油，少许甜叶菊（木糖醇），少许盐

佐料（1人份）：3片五花培根，15克（1汤匙）马斯卡彭奶酪，6~7个装饰用浆果，浆果泥

方法：

将所有煎饼配料搅拌混合。可以搁置10分钟。中火加热平底锅，加入油或黄油。将煎饼混合物舀入平底锅。煎饼的第一面着色时间约为1分钟，再快的话说明锅太热。将煎饼翻面，烹饪时间如前。将煎饼盛到盘子里，用干净抹布盖上（抹布可以吸收蒸汽，避免煎饼湿软）。用平底锅中火加热培根，直至略微泛黄。将煎饼装盘，放上培根和马斯卡彭奶酪，用浆果点缀。如果需要，可撒上浆果泥。



烟熏蘑菇、晒番茄干配鸡肝吐司

肝脏富含营养。本食谱在快餐中添加肝脏，营养美味。

份量： 1人份

准备时间： 10分钟

烹饪时间： 12分钟

碳水化合物含量： 8.2克

炊具：

平底锅，砧板，刀，碗，烤面包机

配料：

25克（½块）洋葱，50克（10个）草菇或褐菇切片，20克（2片）五香火腿或熏肉（或五花培根）切片或整个，10克（2茶匙）黄油，10毫升（2茶匙）烹饪用椰子油、净化黄油或橄榄油，80克（½杯）鸡肝，30毫升（2汤匙）奶油，50克（一小把）菠菜或白灼西蓝花并留作配菜，5克（1茶匙）意大利松籽青酱，10克（2茶匙）晒番茄干切片，2片低碳水化合物面包

方法：

用黄油炒洋葱、蘑菇、五香火腿或熏肉，中火至水分蒸发，配料开始焦化。从锅中倒出混合物，刷锅后重新加热。加入烹饪油，将近冒烟时加入肝脏。当肝脏一面变成褐色时，将其翻面，并将洋葱、蘑菇、五香火腿或熏肉回锅。倒入奶油，加入菠菜或白灼西兰花和意大利松籽青酱。加入晒番茄干。在烤面包机上烘烤面包片，搭配烟熏蘑菇混合物。点缀其他绿色蔬菜。

英式早餐

份量：2人份

准备时间：15分钟

烹饪时间：20分钟

碳水化合物含量：10.8克（每份）

炊具：

耐烤盘，刨丝器，平底锅，搅拌盆，砧板，刀，勺，铲

配料：

200克（2根）你喜欢的香肠，4片五花培根（可选），2个番茄切半，60克（4汤匙）烹饪用黄油，100克（12~14个）草菇，2个鸡蛋，100克（4杯）菠菜，盐和胡椒适量

煎饼

50克（1小个）洋葱，15克（1汤匙）黄油，50克（1小个）小胡瓜/西葫芦，50克（½个小）茄子，1个鸡蛋，15克（1汤匙）磨碎的帕尔马干酪（可选）

方法：

将烤箱预热至180℃。将香肠和培根（若包括）放入已预热的烤箱中，耐烤盘的尺寸应能容纳所有食材。

制作煎饼的方法是，将洋葱擦碎，放入平底锅用黄油油炸。将西葫芦和茄子擦碎，放入碗内。挤干碎菜中的水分。将热洋葱拌入其余蔬菜，静置5分钟直至冷却，加入打碎的鸡蛋和帕尔马干酪（若使用）。充分混合，调味，并静置5分钟。

10~12分钟后，香肠将近烤熟。将半块的番茄挨着香肠面朝下放在耐烤盘内，用5分钟时间烤熟；如有必要，可在盘中加入少许黄油。擦拭平底锅，用中火再融化一些黄油。用勺子将一些煎饼混合物舀进锅内，将两面煎至变色。将做好的煎饼移至耐烤盘中保温。用少许黄油炒蘑菇，直至开始变色，然后调味。再用少许黄油煎鸡蛋，然后调味。用少许黄油将菠菜烘烤大约30秒，以保留菠菜的部分鲜度。从烤箱中取出耐烤盘，在盘中摆放菜肴。如果愿意，可以给每人添加一片低碳水化合物面包。



班尼迪克蛋

我在奥克兰的一家法国餐厅工作时，有次被告知不要将班尼迪克蛋加入早餐菜单，因为它“太怪异”。尽管如此，通过升级配方的面包部分，以精选食材替换乏味的英国老式松饼之类，这道法国经典菜品很简单就变成LCHF风格。

份量：4~5份

准备时间：15分钟

烹饪时间：20分钟

碳水化合物含量：每份3.5克

炊具：

凉水盆，空锅，罐子，搅拌盆，搅拌器，煨水壶，平底锅，计时器，漏勺

配料：

2个水煮蛋，2片低碳水化合物面包，或煎饼，8~10片（每人2片）培根（肩部或腹部），100克（3杯）菠菜，15克（1汤匙）黄油荷兰酱

（按4~5份，每份2~3汤匙），250克黄油，2个蛋黄，5毫升（1茶匙）白葡萄酒醋或苹果醋，15毫升（1汤匙）水，盐和胡椒适量，5克（一小撮）切碎的韭菜（可选）

方法：

煮熟鸡蛋，将它们留在冷水盆中。

下面制作蛋黄酱，将黄油倒进空锅中。将融化的黄油倒入罐子静置5分钟，等待黄油的成油部分浮现至上部；这部分油将用来制作荷兰酱。将蛋黄、醋和水加入搅拌盆。开始搅拌混合物，然后将盆子放到煨水壶上面。壶中的热量将缓慢提高蛋黄混合物的温度，有助于对鸡蛋进行高温杀菌，同时可以形成一层厚“沙巴翁”，作为制作荷兰酱的基础。

如果要用重新加热过的煎饼搭配班尼迪克蛋，要将烤箱预热至160℃。

继续搅拌蛋黄混合物，直至其变稠，触摸上去有温热感。停止加热盆子，将其放在空锅上保持稳定。开始搅拌融化的黄油，仅使用其成油部分，从壶内以稳定流速将其缓慢倒出；这将花费大约2分钟时间。一旦制作好荷兰酱，就用盐和胡椒调味，并加入韭菜（若使用）。烤制低碳水化合物面包，或在烤箱中重新加热煎饼，并放入盘中。用平底锅煎培根，将其放在盘子一侧。将菠菜和黄油一起放入平底锅，搅拌至出水，然后调味并放在吐司或煎饼上面。在沸水锅中再将鸡蛋加热60秒，然后用厨房纸巾拭干，调味后放到菠菜上面。再将培根放在鸡蛋上面，可随意给班尼迪克蛋加些酱。



墨西哥式煎蛋

墨西哥牧场主的鸡蛋吃法。辛辣可口，足以开启美好的一天，也很容易进行组合。

份量： 3~4人份

准备时间： 15分钟

烹饪时间： 2小时（如果提前备好肉末，只用15分钟）

碳水化合物含量： 每份6.1克

炊具：

带盖子的锅，砧板，刀；如果要煮鸡蛋或炖鸡蛋：沸水锅，搅拌器，计时器和漏勺；如果要炒鸡蛋：平底锅

配料：

500克肉末（牛肉、猪肉、羊肉、鸡肉都可以），1个洋葱（切片），1个胡萝卜（切片），1瓣大蒜（捣碎），番茄罐头，3克（½茶匙）番茄酱，5克（1茶匙）辣椒粉（如果能吃辣，可以加量），30克（2汤匙）辣番茄酱，30克（2汤匙）牛油果酱，2薄片低碳水化合物面

包（切成三角形），3~4个鸡蛋（每人1个），30克（2汤匙）酸奶油，20克（小块）切达干酪（磨碎）

方法：

将烤箱预热至165℃。先制作辣椒肉末。将肉末放入锅中，中火烹饪，将油脂炸出。加入洋葱、胡萝卜和大蒜。将蔬菜和肉混合烹制5~8分钟，直至开始变色，而且蔬菜释放水分。加入罐头番茄、番茄酱和辣椒粉（如果你能吃辣，可以多加），盖上锅盖煮1~2个小时。辣椒肉末可以提前很久制作，放一两天后口味更佳。它也可以冷藏，只要你有口大锅，就可一次性多做些。

如果你没能提前制作，可以用辣番茄酱和牛油果酱。在烤箱中烘烤低碳水三角面包。按你喜欢的方式烹饪鸡蛋，水煮、煎炒或是油炸都可以。将辣椒肉末放入碗中，上面放辣酱、牛油果酱、酸奶油、奶酪和鸡蛋，将烤好的面包放入碗内。



鱼蛋烩饭

一整天都值得回味的早餐美味，还能充分利用你手边的食材。

份量：1人份

准备时间：5分钟

烹饪时间：15分钟

碳水化合物含量：3.5克

炊具：

带盖子的小锅，砧板，刀，沸水锅

配料：

60毫升（4汤匙）奶油，60毫升（4汤匙）水，150克（剔骨鱼片尺寸适中）白鱼，盐和胡椒适量，1个水煮蛋，50克（½杯）菜花抓饭，75克（1杯）煮熟的绿色蔬菜（西兰花、芦笋、青豆），少许姜黄根粉

方法：

将奶油、水和鱼放入小锅。烧沸并调味。盖上锅盖，关火离开，放置5分钟煨熟。同时，煮蛋并沥干。从锅中取出煮熟的鱼，放在一旁备用。将菜花抓饭放入锅内的奶油色液体中，再次高温加热1分钟。加入煨熟的蔬菜，与抓饭一起重新加热。将鱼放在抓饭和蔬菜上，放上水煮蛋，再加调味料。

用少许姜黄根粉调味。



午餐

午餐在尝试改变饮食习惯时很关键。如果你特别繁忙，可能很难井井有条地安排自己的饮食。这些食谱会指导你如何利用手边的食物。新鲜沙拉、蔬菜和调料会带给你很多可口的选项，让你无须去餐馆就能吃得很好。

汤厨

汤的制作绝对方便快捷。从冰箱中取出一些食材，10分钟之内就能吃上一顿美餐。准备一些合适的容器盛汤，它会很容易作为工作餐带到公司进行重新加热。

确保将蔬菜煮熟，获得更好口感混合时间需要再多15秒。



奶油菜花汤配帕尔马干酪煎面包丁

爽滑可口。如果你喜欢菜花，你肯定会爱上这碗汤。为了确保将蔬菜煮熟，获得更好口感混合时间需要再多15秒。

份量：5~6人份

准备时间：30分钟

烹饪时间：40分钟

碳水化合物含量：每份4.8克

炊具：

砧板，刀，大锅，擦菜板，烤盘，不粘烘焙纸，壶式搅拌器或手动搅拌器

配料：

2个洋葱（切片），60克（½杯）黄油，1个中等大小的菜花（切丁），125毫升（½杯）牛奶，125毫升（½杯）奶油，1升（4杯）水，盐和胡椒适量

煎面包丁

50克（⅔）杯，帕尔马干酪、帕达诺干酪或佩科里诺干酪（磨碎）

方法：

将烤箱预热至180℃。在锅中用黄油煎洋葱，直至洋葱软化。添加其他配料，煮沸后用文火炖25分钟。同时磨碎干酪。将烤盘和烘焙纸对齐，将干酪撒在平面上。烘烤5~8分钟，直至轻微变色，注意不要烤得太久，不然会稍微发苦。待其冷却变脆。

汤煮到时间时，让它冷却10分钟，然后在搅拌器或手动搅拌器中分批搅拌。添加水和奶油，调整其粘稠度，然后调味。盛入碗里，撒上脆奶酪。



西兰花和豆瓣菜汤配蓝纹奶酪三明治

这也是招待席的美味开胃汤。西兰花保持鲜绿色的原因是，持续煮沸6分钟，然后冷却并制成菜泥。

份量：约6人份

准备时间：25分钟

烹饪时间：20分钟

碳水化合物含量：每份6.2克

炊具：

砧板，刀，大锅，冷水盆，漏勺，壶式搅拌器或手动搅拌器

配料：

2个洋葱（切片），100克黄油，1毫升（4杯）水，2个西兰花头（切成小朵），100克（3杯）豆瓣菜（或菠菜）（择洗干净），盐和

胡椒适量

蓝纹奶酪

30克（中等尺寸）蓝纹奶酪（切片），2片低碳水化合物面包

方法：

用黄油将洋葱烤至软化。加水至煮沸。液体沸腾时，加入西兰花，在沸水中煮6分钟。将西兰花从液体中取出，放入冷水盆中冷却。关火，加入豆瓣菜静置30秒。

将豆瓣菜从液体中取出，和西兰花一并放入搅拌器。从锅中提取足够液体，顺畅搅拌汤料。用盐和胡椒调味。搭配蓝纹奶酪三明治，切成整齐的三角形。

南瓜椰子羹

这个汤清淡而芬芳。未必冬天才能拿来“暖胃”，只要有南瓜，随时可以享用。

份量： 6~8人份

准备时间： 15分钟，另加15分钟静置时间

烹饪时间： 1小时

碳水化合物含量： 每份12.9克

炊具：

砧板，刀，大锅，开罐器

配料：

2个洋葱（切片），15克（1汤匙），椰子油（可用橄榄油或黄油替代），1个大南瓜（去皮切片），2瓣大蒜，1个辣椒（切碎），375

毫升（1½杯）椰奶或奶油，1升（3杯）水，盐和胡椒适量，1片泰国酸橙叶（可选），1根柠檬草（可选），少许椰蓉

方法:

用油烹煮洋葱，5分钟后加入南瓜和大蒜，再煮5分钟，然后加入其他配料，文火炖约45分钟。将汤冷却15分钟，搅拌至光滑粘稠度。撒上少许椰蓉和椰子奶油上桌。

自创沙拉

我们会在家里为自己和家人做饭。这很棒，但就是太费时间。以下沙拉食谱旨在充分利用可能有的剩菜（或“提前准备的配料”），将它们与新鲜沙拉和调味品进行组合。通过计划和思考对剩菜的利用方式，我们可以在做饭时兼顾明天的午餐。比如做烧烤时可以多烤一些鸡肉备用。











甜菜根、希腊软干酪、橄榄油、青豆和芝麻菜

份量： 1~2人份

准备时间： 10分钟

碳水化合物含量： 每份7.1克

炊具：

削皮器，砧板，刀，擦菜板，搅拌盆，沸水锅，漏勺，冷水盆

配料：

25克（½块）生甜菜根，25克（½块）熟甜菜根，15毫升（1汤匙）苹果醋，½香草荚（刮净）（可选），50克（1杯），青豆（切成小段），25克（小块）脆希腊软干酪，10克（3~4个）橄榄，15毫升（1汤匙），法式调味汁，5克（4~5个）核桃，5克（少许）切片红葱，盐和胡椒适量，50克（1½杯）芝麻菜

方法：

生甜菜根去皮，切成薄片，如果喜欢可以磨碎。将熟甜菜根切丁。将所有甜菜根与苹果醋和香草（若使用）放在一个可容纳其他沙拉配料的碗里。将青豆在沸水锅中煮3分钟，然后用漏勺取出，放入冷水盆中冷却。

沥干豆子，将除芝麻菜以外的其他配料加入碗中，调味并一起搅拌。上桌前拌入一半芝麻菜。将沙拉摆放在餐盘里，再放上剩余的芝麻菜。

烤鸡肉恺撒沙拉、水煮溏心蛋和西兰花

份量： 1~2人份

准备时间：15分钟

碳水化合物含量：每份4.7克

炊具：

沸水锅，砧板，刀，烤盘，搅拌盆，秤

配料：

1个水煮溏心蛋，2片低碳水化合物面包（切成1厘米见方的丁），50克（2杯）莴苣叶（洗净沥干）（可用生菜代替），100克提前烤制的鸡肉片，20克（1片）预先制作的五花培根，10克（2茶匙）帕尔马干酪屑，5克（1茶匙）荷兰芹（切碎），50克（1杯）熟西兰花，2条凤尾鱼（可选），30毫升（2汤匙）恺撒酱，盐和胡椒适量

方法：

将烤箱预热至180℃。开始煮溏心蛋。将鸡蛋放入冷水晃动，冷却5分钟。将面包块放在烤盘上，在烤箱中烘烤8~10分钟，直至变脆。

将莴苣随意切碎，加入搅拌盆中。将除鸡蛋以外的所有其他配料加入盆中，调味。将沙拉放进餐盘，将鸡蛋切成两半或四瓣放在上面。



手撕猪肉配番茄酱拌羽衣甘蓝

份量： 1~2人份

准备时间： 15分钟

碳水化合物含量： 每份8.6克

炊具：

搅拌盆，砧板，刀，刨丝器或附加刨丝器的料理机

配料：

100克（½杯）脆皮五花肉，10毫升（2茶匙）辣番茄酱，盐和胡椒适量

羽衣甘蓝

50克（2杯）（择洗干净）羽衣甘蓝（可用卷心菜替代），25克（一小把）紫甘蓝，30克（½个）胡萝卜，25克（½个）紫洋葱，30毫升（2汤匙）蛋黄酱（见下文），5克（1茶匙）南瓜籽，5克（1茶匙）葵花籽，½个辣椒（切片）（可选）

方法：

从五花肉上去掉脆皮，切成小块。纵向撕开猪肉，再把猪皮放进去。添加适量辣番茄酱和调料腌制猪肉。

将羽衣甘蓝和卷心菜切大片并放入碗中。将胡萝卜擦碎到碗中。将紫洋葱切成小块加入碗中。将蛋黄酱和种籽拌匀调好味。将羽衣甘蓝盛入餐盘，盖上猪肉。如果需要，可加新鲜辣椒。

金枪鱼尼斯传统沙拉

份量：1~2人份

准备时间：15分钟

烹饪时间：10分钟

碳水化合物含量：每份8.9克

炊具：

平底锅，大烧水锅，漏勺，冷水盆，搅拌器，计时器，砧板，刀

配料：

100克（½ 杯）新鲜金枪鱼（罐头的也好），15毫升（1汤匙）橄榄油（若使用新鲜金枪鱼），15毫升（1汤匙）法式调味汁，盐和胡椒适量，25克（4~5颗）青豆（修整），1~2个鸡蛋，50毫升（略少于 ¼ 杯）醋，100克（3杯）生菜叶（或其他沙拉蔬菜），100克（1小个）番茄（切片），10克（3~4个）橄榄（切片），10克（2茶匙）荷兰芹（切碎）

方法：

如果使用新鲜金枪鱼，用橄榄油在热锅中将每一面轻煎20秒，将半熟的金枪鱼留在锅中间约1分钟。用一些色拉调味汁、盐和胡椒腌制金枪鱼，然后静置。

将青豆在沸水锅中煮3分钟。用漏勺取出豆子，放入冷水盆中。将醋加入沸水锅中煮鸡蛋。将生菜叶与番茄、沥干的青豆、橄榄、香菜和剩余的色拉调味汁搅匀，将金枪鱼切片后放在上面。搭配水煮蛋食用。或者用切片的煮鸡蛋代替。



慢烤番茄凯普莱斯沙拉

份量： 4人份

准备时间： 10分钟

烹饪时间： 1小时

碳水化合物含量： 每份9.4克

炊具：

搅拌盆，砧板，刀，耐烤盘

配料：

9个番茄，45毫升（3汤匙）特级初榨橄榄油，海盐和胡椒适量，50克（12~13个）蘑菇，50克（2~3团）新鲜莫泽雷勒干酪，90克（3杯）小菠菜（洗净沥干），15克（2汤匙）意大利松籽青酱，15克（1

汤匙）松籽（烤熟），30克（9~10个）橄榄（可选），10克（几片）紫苏

方法：

将烤箱预热至100℃。将番茄切成8瓣放入搅拌盆，用1汤匙橄榄油和一些盐、胡椒调味。将番茄块放入耐烤盘，在烤箱里慢烤1小时。同时，再用一汤匙橄榄油将蘑菇煎嫩。30分钟后，将蘑菇挨着番茄放入耐烤盘，文火再加热30分钟，直至番茄熟透。

将莫泽雷勒干酪和剩余的番茄切碎，用海盐调味。从烤箱中取出番茄和蘑菇装盘，上面放切碎的番茄和莫泽雷勒干酪，撒上小菠菜。将意大利松籽青酱和另一半橄榄油淋上沙拉，用松籽、橄榄和紫苏进行装饰。

芳香牛肉配凉拌菜丝

份量：1~2人份

准备时间：10分钟

碳水化合物含量：每份12.3克

炊具：

秤，砧板，刀，烧水锅，漏勺，冷水盆，搅拌盆，刨丝器

配料：

100克煎牛外脊或慢煮的椰子牛肉，15克（1汤匙）烤腰果仁，5克（1茶匙）切碎的新鲜香菜凉拌菜丝，25克（½ 杯）青豆，50克（1杯）切好的紫甘蓝，50克（1杯）切好的大白菜，20克（½个）紫洋葱或棕洋葱（切片），30克（½个）胡萝卜（擦碎），½个牛油果（切片），切片辣椒适量，5克（1茶匙）切段的甜豌豆荚，30毫升（2汤

匙）酸橙柠檬草酱（见下文），5毫升（1茶匙）苹果醋，盐和胡椒适量

方法：

如果使用牛外脊，将牛外脊切成2毫米的薄片。如果使用慢煮的椰子牛肉，将其随意切块。

制作凉拌菜丝时，将青豆放入沸水锅内煮3分钟，然后用漏勺取出，在冷水盆中冷却。将提前准备的蔬菜与调味汁、苹果醋和一些盐、胡椒混合，静置5分钟。将凉拌菜丝装盆，放上牛肉，淋一些凉拌菜丝盆里的汤汁，并用腰果仁和香菜装饰。

烤鸡肉串、希腊酸奶酱和黄瓜段

份量：5串

准备时间：15分钟

腌制时间：4小时至隔夜（可选）

烹饪时间：15分钟

碳水化合物含量：2克（每串带酱）

炊具：

秤，砧板，刀，竹扦子（若用烤架，在水中浸泡10分钟），搅拌盆，削皮器，甜点勺，烤箱托盘，削皮器，平底锅或烧烤锅（或烧烤炉）

配料：

150克鸡腿或鸡脯肉

腌泡汁

20克（4~5枝）新鲜迷迭香或百里香

1瓣蒜，磨碎

盐和胡椒适量

15毫升（1汤匙）橄榄油

1个柠檬的果皮和果汁

黄瓜段和希腊酸奶酱

¼长条黄瓜（约75克）

5克（1茶匙）小茴香籽

50克（½ 杯）不加糖的天然酸奶（越浓越好）

1个柠檬的果皮和果汁

盐和胡椒适量

方法：

将鸡肉切成条状，用扦子穿上。将配料在搅拌盆中混合，制作腌泡汁。给鸡肉涂上腌泡汁，将扦子放入盘中，在冰箱里入味4小时，如果你有时间，可以入味更久。中火烤制（或煎制）鸡肉串，直至熟透。估计每面要烤5分钟，期间要定时翻面。

将黄瓜纵向切成两半，然后用勺挖出种籽和水，留着添加到希腊酸奶酱里。现在将黄瓜再横切两半，变成4块。用削皮器将其中两块制作成黄瓜窄段，其他两块待用。

将烤箱预热至180℃。用希腊酸奶酱在烤箱托盘上烤制小茴香籽4分钟。将酸奶与柠檬果皮和果汁混合，加入孜然、盐和胡椒。稍微搅拌之前保留的黄瓜段，注意达到预期粘稠度即停止。用一些希腊酸奶酱与黄瓜段混合，旁边搭配肉串装盘。



羊肉汉堡配茄子面包、羊乳酪甜菜根佐料和凉拌菜丝

用一些好看的茄子代替汉堡，将你的汉堡提升到幸福饮食层面。

份量： 3~4人份

准备时间： 15分钟

烹饪时间： 15分钟

碳水化合物含量： 每份11.3克（肉饼、佐料和凉拌菜丝）

炊具：

秤，擦菜板，碗，带盖子的锅，平底锅，烤箱托盘

配料：

500克羊肉末

1个洋葱（切片）

5克（1茶匙）孜然末

1瓣大蒜（磨碎）

盐和胡椒适量

烹饪用橄榄油

1个茄子（切成丁）

1个番茄（切片）

20克奶酪（可选）

一把沙拉叶（可选）

100克（1杯）凉拌菜丝

甜菜根佐料

50克（1小个）生甜菜根，15毫升（1汤匙）白葡萄酒醋，15毫升（1汤匙）橄榄油，15毫升（1汤匙）水，50克（中等大小）碎羊乳酪

方法：

将烤箱预热至180℃。先制作佐料，将甜菜根去皮，磨碎放至碗中。将醋、橄榄油和水倒入锅中煮沸。将甜菜根加入液体中，盖上锅盖，小火煮5分钟。等甜菜根佐料完全冷却，搅拌羊乳酪。

将羊肉末、洋葱、小茴香、大蒜、盐和胡椒放入碗中混合，制作成和茄子片相同大小的肉饼。用少许橄榄油煎制肉饼，直至两面都略微变色，然后将其放入烤箱托盘。烘烤肉饼约6分钟，具体时间根据肉饼大小确定。同时清洗平底锅，用更多橄榄油文火烤制茄子片，每面烤制2分钟。

羊肉饼做好之后，将其夹在两个茄子片中间。如果需要，可以放上番茄、奶酪和沙拉叶。将肉饼搭配凉拌菜丝和甜菜根佐料装盆。烤薯条也是很好的搭配。



泰式鱼糕

能搭配清淡的沙拉作为午间美食，或者作为蘸酱吃的开胃小菜。这种鱼糕可以冷冻起来，随时可取。

份量：2人份

准备时间：15分钟

烹饪时间：15分钟

碳水化合物含量：每份12克，包括蘸酱

炊具：

秤，砧板，刀，搅拌盆，耐烤平底锅

鱼糕

300克熟鱼（罐头三文鱼、金枪鱼亦可），1个洋葱（切片），1个菜椒（红辣椒或绿辣椒）（切片），5克（1茶匙）磨碎的生姜，1瓣大

蒜（磨碎），15克（1汤匙）切碎的香菜，2个鸡蛋（已搅拌），1个辣椒（去籽切丝）（如果喜欢辣些，可以增加或者保留辣椒籽），45克（3汤匙）椰子粉，15毫升（1汤匙）橄榄油

蘸酱

30毫升（2汤匙）酸橙柠檬草酱，5毫升（1茶匙）甜辣椒酱，15克（1汤匙）切碎的新鲜香菜，1根香葱（切片），10毫升（2茶匙）塔马里酱油（无麸质酱油），1个酸橙（榨汁），10毫升（2茶匙）芝麻油

方法：

将烤箱预热至180℃。除了橄榄油，将所有鱼糕配料混合在一起，将混合物静置5分钟，以便椰子粉吸收水分。将鱼肉饼做成你想要的尺寸。用橄榄油双面煎制鱼肉饼，在烤箱内用3~4分钟完成。制作蘸酱只需要将所有配料混合起来。

鱼糕搭配楔形酸橙和蘸酱装盘。如果你想尽量降低碳水化合物含量，可以用香菜和辣椒酱换掉蘸酱。



黄油鸡、菜花抓饭、酸奶沙拉和椰子馕

用这道午餐（或晚餐）给朋友留下深刻印象吧。最好提前一天准备，需要时重新加热。用营养丰富的成分代替面粉和富含淀粉的大米，意味着这是美味的“健康食品”——充满了健康脂肪和蔬菜。

份量：3~4人份

准备时间：30分钟

腌制时间：隔夜

烹饪时间：45分钟

碳水化合物含量：每份18.6克（包括所有配料）

炊具：

砧板，刀，料理机，秤，带支架的烤盘，搅拌盆，漏勺，平底锅

配料：

500克鸡腿或鸡脯肉（切成三份），盐和胡椒适量

腌泡汁

200克（1杯）不加糖天然酸奶，10克（2茶匙）小茴香籽，2瓣大蒜，10克（5厘米见方）新鲜去皮生姜，20克（2汤匙）番茄酱，10克（1½茶匙）磨碎的香菜，10克（1½茶匙）豆蔻粉

酱汁

2个洋葱（切片），15克（1汤匙）黄油，4个完整丁香，1根桂皮，鲜辣椒或红辣椒酱适量，30克（2汤匙）腰果仁，400毫升罐头番茄酱，250毫升（1杯）奶油，15克（1汤匙）切碎的新鲜香菜

佐餐食品1：椰子馕

50克（7汤匙）椰子粉

少许盐

少许发酵粉

少许小苏打

4个鸡蛋，打碎

25毫升（5茶匙）烹饪用椰子油

佐餐食品2：菜花抓饭

200克（1½杯）

佐餐食品3：黄瓜酸奶沙拉

100克（½ 杯）（参照前文的希腊酸奶酱食谱，不用黄瓜段）

方法：

在料理机中腌制所有腌泡汁配料，制作出腌泡汁。将鸡肉腌制一夜，让味道充分渗入，并用酸奶软化鸡肉。

第二天先预热烤箱，然后将鸡块放入烤盘（保留腌泡汁，稍后搅入酱里），烤至鸡肉呈现诱人色泽，大火约需8分钟。给鸡肉调味，转移到盘中静置。鸡肉尚未烤熟，还要经过酱汁烹饪，以确保它多汁嫩滑。

制作酱汁时，首先用黄油烘烤洋葱，直至略微泛黄，然后加入香料和腰果仁，中火加热2分钟。加入切碎的番茄，小火加热5分钟。去掉肉桂（若使用），然后将酱汁放入料理机搅拌。过滤酱汁，加入鸡肉、腌泡汁、奶油和新鲜香菜。煮沸后再煨4分钟，以完成鸡肉烹饪并融入味道。

将椰子馕的所有配料混合在一起，静置5分钟。加热平底锅，在锅内加入少许油。加入馕组合，将它摊成一个大肉饼，用文火煎制，两面各需1~2分钟，然后装盘。用部分或全部配料搭配黄油鸡，即可和朋友享用美味午餐。



酱汁和调料

大多数商店出售的调料和酱汁会添加糖或瓜尔胶等，LCHF饮食方式应少用这些。在家自制某些经典调料和酱汁不仅能省钱，还能为膳食增加乐趣和多样性。我们希望用下列简单食谱来告诉你，厨房调料如何可以手到擒来。

恺撒酱

份量：150毫升（略多于½杯）

准备时间：15分钟

碳水化合物含量：0.07克（每汤匙）

炊具：

擦菜板，砧板，刀，搅拌盆，搅拌器，储存容器

配料：

30毫升（2汤匙）蛋黄酱

10毫升（2茶匙）苹果醋

50克（中等大小）硬意大利奶酪，磨碎（首选帕尔马干酪、帕达诺干酪或佩科里诺干酪）

3条凤尾鱼，剁碎

2瓣大蒜，磨碎

60毫升（4汤匙）水

15克（1汤匙）切碎的软香草（荷兰芹或细香葱都不错）

盐和胡椒适量

方法：

在碗里搅拌所有配料，适当调味。将它们转移到一个罐子或者带有盖子的容器中，可持续冷藏一周时间。

酸橙和柠檬草调料

这种调料可以冷藏保存一个月时间。如果你的家人不多，完全可以减半制作。

份量：1升（4杯）

准备时间：15分钟

碳水化合物含量：0.4克（每汤匙）

炊具：

砧板，刀，搅拌器或料理机，细网漏勺，干净的储存容器

配料：

300克（2杯）新鲜生姜，去皮，随意切块

200克（1½杯）柠檬草，随意切碎

100克（约3个）辣椒，去籽，随意切丝

6个酸橙的果皮和果汁

30克（1杯）泰国酸橙叶（可选）

8瓣大蒜

60毫升（4汤匙）芝麻油

90毫升（6汤匙）鱼酱

100克（4杯）精选薄荷叶

100克（4杯）精选香菜叶

375毫升（1½杯）水

方法：

将所有配料放入搅拌器或料理机，搅拌20~30秒钟。用漏勺过滤后，将酱料盛入适当容器中。保存在冰箱中，使用前摇匀，因为它们会自然分层。

法式香醋汁

这种法式香醋汁的秘诀在于历久弥香。我们给予它3周的成熟时间。

份量：500毫升（2杯）

准备时间：8分钟

碳水化合物含量：0.1克（每汤匙）

炊具：

搅拌盆，搅拌器或料理机，量杯，秤，干净的广口瓶或瓶子

配料：

85毫升（1/3杯）苹果醋或白葡萄酒醋

15毫升（1汤匙）法式芥末酱

300毫升（1¼ 杯）橄榄油

2瓣大蒜

15克（3枝）新鲜百里香

15克（3枝）新鲜迷迭香

5克（1茶匙）干胡椒

2片月桂叶

10克（2茶匙）盐

方法：

将醋与芥末酱混合。缓慢将油搅入醋和芥末酱组合，直至完全融合。添加其他配料并装瓶。你可以跳过缓慢搅拌部分，将所有配料一并混合，但香醋汁将会分离，一定要记住在使用前剧烈摇晃香醋汁。或者使用料理机将醋、芥末酱和油混合，然后添加其他配料。

意大利松籽青酱

份量：能装满一个小广口瓶，并保存一周以上。

份量：200毫升广口瓶

准备时间：15分钟

碳水化合物含量：0.3克（每汤匙）

炊具：

磨碎器，料理机，手动搅拌器或壶式搅拌器，干净的广口瓶

配料：

50克（中等大小）硬意大利奶酪（首选帕尔马干酪、帕达诺干酪或佩科里诺干酪）100克（4杯）精选紫苏叶

30克（2汤匙）烤松籽仁

15克（1汤匙）腰果仁

1瓣大蒜

50克（1½杯）芝麻菜

125毫升（½杯）橄榄油或特级初榨橄榄油

15毫升（1汤匙）水

盐和胡椒适量

方法：

将干酪掰碎，放入碗中或者要用的搅拌器的容器中。除了油和水，添加其他配料。开始搅打配料，稳定倒入油直至松籽青酱（意大利酱）开始呈奶油状。加入少许水，帮助松籽青酱保持粘稠，调味并进行最后搅拌。放入适当的广口瓶或容器。最好在2周内使用。

蛋黄酱

易于制作，可在冰箱中保存一周半，是一系列调料和调味蛋黄酱的基础。这是你的厨房可以引入的绝妙食谱。它可用大广口瓶盛放，所以你不妨用洗碗机清洗一个瓶子并进行消毒。

份量：600毫升广口瓶

准备时间：15分钟

碳水化合物含量：0.03克（每汤匙）

炊具：

搅拌盆和搅拌器或料理机，量杯，密封容器或广口瓶

配料：

3个鸡蛋

15克（1汤匙）芥末酱（首选法式、全谷物或英式芥末酱）

15毫升（1汤匙）苹果醋

盐和胡椒适量

500毫升（2杯）橄榄油

15毫升（1汤匙）水（仅在必要时使用）

方法：

在餐馆厨房里，我们有条件用奢侈的料理机来制作蛋黄酱。如果你也有料理机，我强烈建议你使用。我喜欢用普通橄榄油制作蛋黄酱，因为它比特级初榨橄榄油柔和些，不过你可以自己定。我还建议用醋代替柠檬为蛋黄酱提味，因为我发现柠檬会和橄榄油发生反应，从而产生苦味。可以用整个鸡蛋，减少蛋清浪费。

将鸡蛋打入搅拌盆或你的料理机容器中。加入芥末酱、醋和调料。开始搅动（或启动叶片），慢慢滴入橄榄油。随着混合物开始变稠（大约滴入一半油时），你可以加快添油速度。油被融入后加水，根据粘稠度适当调味。将蛋黄酱转移到大小适当的密封容器中，可在冰箱中保存长达10天。

这种蛋黄酱可构成许多其他调料和酱料的基础：加入切碎的刺山柑花蕾、黄瓜、红葱和香草，可以制作出塔塔酱。或者尝试添加一些切碎的辣椒和青菜，完美搭配泰式鱼糕。



墨西哥牛油果酱

就LCHF而言，牛油果是必不可少的，它富含脂肪，味道更具层次感。

份量：6~8人份

准备时间：15分钟

碳水化合物含量：0.1克（每汤匙）

炊具：

砧板，刀，搅拌器（如果做水果泥）

配料：

3个熟牛油果

1个红辣椒，切碎（去籽可以减少热量）

2个酸橙，榨汁

25克（2汤匙）切碎的新鲜香菜

½瓣大蒜，磨碎

盐和胡椒适量

30毫升（2汤匙）特级初榨橄榄油

方法：

如果要手工制作牛油果酱，先将牛油果切成小块，或随意切块。添加其他配料和适量调料。它只能保存1~2天。

我喜欢那种高粘稠度的精细牛油果酱，几乎和牛油果味道没区别。这样的话，首先要将除油之外的所有配料加入料理机，和牛油果一起打碎。一旦混合物变得顺滑并且充分融合，就开始将油倒入，用

制作蛋黄酱的方法搅动混合物，这样能让果泥最终变得顺滑、粘稠和极具诱惑力。动手吧，你会喜欢的！

辣番茄酱

夏天就不必用烹制方法做辣番茄酱了，将混合好的配料盖上，放在室外暴晒一个小时即可使用。太阳的热量能使蔬菜断生，同时不会破坏它们的新鲜口味和质地。

份量：3~4人份

准备时间：15分钟

烹饪时间：20分钟，另加15分钟静置时间

碳水化合物含量：0.4克（每汤匙）

炊具：

砧板，刀，混合盆（非铝盆），锅

配料：

2个熟番茄，切片

1个紫洋葱，切片

¼瓣大蒜

15克（1汤匙）切碎的新鲜香菜

2个酸橙，榨汁

1个菜椒（颜色随意），切片

1根香葱，切成细丝

1~2个（可随意）辣椒，去籽切丝

15毫升（1汤匙）醋

20毫升（2汤匙）特级初榨橄榄油香芹盐（可选）适量

盐和胡椒适量

方法：

将所有配料混合在盆中，让盐和醋吸收辣番茄酱中的水分。15分钟后，将这部分酱液与大约1/4混合物倒入锅内，煮沸后文火炖10分钟，直至份量大幅减少。这一步可以激活番茄中的天然果胶。煮熟的混合物冷却后，用剩余的辣番茄酱进行搅拌并将其冷藏。果胶有助于增加辣番茄酱的粘稠度。可以冷藏长达1周。



晚餐

这些菜谱有助于展现你的精湛厨艺。很多菜品直接选自餐馆厨房，希望你能动手实践，与你的朋友和家人分享这些美食。记住买肉时要适量切分，平均每人120~150g，也可以根据个人需求酌情操作。

最好在特价促销时多买些肉类和三文鱼，然后将它们分成若干份，将暂时不用的冷冻起来（将三文鱼剔骨并用保鲜膜裹紧后冷冻）。在接下来的几周内，你可以根据需要的份量将其解冻。

大吉大利，晚饭吃鸡！烤鸡肉配绿色蔬菜和浓郁烤肉汁

何不在周日烤只鸡？如果剩下肉和菜，还非常适合用于下周初的午餐。

份量：4人份

准备时间：20分钟

烹饪时间：1小时40分钟

碳水化合物含量：每份9.2克，包括辅料

炊具：

刀，大烤盘，大号沸水锅，中号锅，滤盆

配料：

3个洋葱，去皮，切半

3个胡萝卜，随意切碎

2个防风草根，随意切碎

1只散养鸡

50克（¼杯）黄油

盐和胡椒适量

10克（2茶匙）切碎的新鲜迷迭香

10克（2茶匙）切碎的新鲜百里香

10克（2茶匙）切碎的新鲜牛至叶

2瓣大蒜，切半

2个柠檬，切半

100克（5片）五花培根

60毫升（4汤匙）奶油

辅料：

300克（3杯）球芽甘蓝（或青豆、芦笋，根据季节而定），削皮

1个西兰花头，切成小朵

15克（1汤匙）黄油

方法：

将烤箱预热至180℃。将准备好的蔬菜（洋葱、胡萝卜、防风草根）放入烤盘，上面放鸡肉。用黄油和调料仔细涂抹鸡肉，将五花肉培根纵向对折，塞进鸡肉和蔬菜中间，以防止过度烹饪培根。将盘子放入经过预热的烤箱约80分钟。

30分钟后，搅拌和鸡肉一同烤制的蔬菜。给鸡肉浇一些卤汁。80分钟到点时，从盘中取出鸡肉和培根，放入一个大盘。从鸡腔内仔细挑出香草、柠檬和大蒜，将它们放回蔬菜盘，在烤箱内再烤20分钟。

用锡纸和抹布包裹鸡肉和培根，将鸡肉静置至少20分钟。将球芽甘蓝在大号沸水锅中煮3分钟，然后加入西兰花再煮3分钟，如果使用青豆或芦笋，和西兰花一样再煮3分钟。在滤盆中沥干蔬菜，将其倒回空锅。加入黄油、盐和胡椒粉一起搅拌，然后留在锅内保温。

将烤好的蔬菜取出烤箱。把蔬菜盛放在大盘内，将烧烤汁倒入中号锅内。在烤盘内加入少许水，轻轻刮掉底部的沉积物，连同烧烤汁一同倒入锅内。开始用大火加热收汁。将鸡肉随意切块，挨着蔬菜和培根摆放在食盘内。给烧烤汁添加奶油，继续煮2分钟。最后做成口感丰富的酱汁、肉汁，搭配完美的烤鸡肉和蔬菜。



烟熏鱼肉馅饼配豌豆和虾

这是一道胜券在握的晚餐，通常适合处理剩菜，也很适合冷冻。你完全可以把鱼肉替换成自己喜欢的其他材料，三文鱼

是另一个很棒的选择。

份量：3~4人份

准备时间：15分钟

烹饪时间：45分钟

碳水化合物含量：每份9.6克

炊具：

砧板，刀，中号锅，秤，烧烤盘，大号沸水锅，滤盆

配料：

1~2个洋葱，切片

1~2个胡萝卜，切片

1根芹菜，切片

100克（15~20个）蘑菇，切片

30克（2汤匙）黄油

250毫升（1杯）奶油

1片月桂叶（可选）

½ 块柠檬皮（可选）

150克熏鱼，切成小块

250克白鱼（鳎鱼、海鲂之类），切成小块

30克（2汤匙）冷冻豌豆

100克冻虾

1份烹饪奶油糊

50克（中等大小）切达干酪，磨碎

3~4个半熟水煮蛋；每人1份

100克（1杯）芦笋、西兰花或青豆

15克（1汤匙）黄油

盐和胡椒适量

方法：

将烤箱预热至180℃。用黄油在锅里炒洋葱、胡萝卜和蘑菇（若使用）。加入奶油、月桂叶和柠檬皮（若使用）。煮沸后用文火降温5分钟。加入鱼，再煨3分钟。加入豌豆和虾，移至烤盘。让混合物在盘中冷却20分钟，以便加入奶油糊。

像玩拼图那样，从边缘开始，沿着盘子将奶油糊舀入，直到划定一个奶油糊边界。再用一勺一勺奶油糊填满盘子的其他部分，直到盖满盘子，然后进一步覆盖整个填料。撒上磨碎的奶酪，烤30分钟。

馅饼做好之后，立即准备鸡蛋，用大号水锅将绿色蔬菜煮3分钟。在铝盆中沥干蔬菜，将其放回空锅。加入黄油和若干胡椒粉。趁热将馅饼上桌，搭配黄油炒绿色蔬菜和半熟水煮蛋。





芝麻烤三文鱼配爆炒蔬菜

油滑软绵的脆皮三文鱼真的是一种享受，而且不到15分钟就能轻松享用。

份量：4人份

准备时间：30分钟

烹饪时间：12分钟

碳水化合物含量：每份6.1克

炊具：

砧板，刀，煎鱼铲或刮刀，耐烤煎锅或普通煎锅加烤箱托盘（在烤箱内预热），大号炒锅或煎锅

配料：

120~150克带皮三文鱼片

15毫升（1汤匙）塔马里酱油（无麸质酱油）

5毫升（1茶匙）芝麻油

5克（1茶匙）芝麻籽

爆炒蔬菜

1~2个洋葱，切片

1~2个菜椒（颜色随意），切片

1~2棵小白菜，切片

100克（1棵中等大小）西兰花，小朵切半

100克（2杯）豆芽

100克（1杯）甜豌豆荚，切段

50克（10~12个）蘑菇，切片

10克鲜姜，去皮剁碎

1瓣大蒜，磨碎

20毫升（4茶匙）橄榄油

15毫升（1汤匙）塔马里酱油（无麸质酱油）

5毫升（1茶匙）芝麻油

少许五香粉（可选）

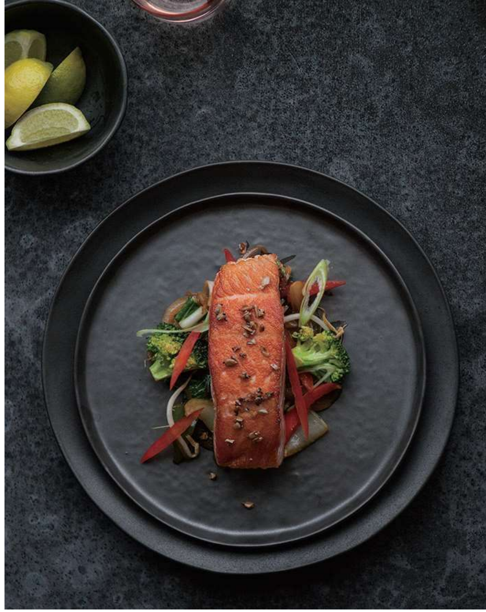
辅料：

15克（1汤匙）烤坚果（可选）

1/2香葱，切段（可选）

方法：

将烤箱预热至200℃。将蔬菜切片准备爆炒。将塔马里酱油和芝麻油混合，制作三文鱼腌泡汁，将鱼轻轻放入，静置1分钟。用纸巾拭去三文鱼的表皮水分，用芝麻裹上鱼肉一侧。将平底锅加热至中等偏高温度，让三文鱼鱼皮一侧挨着锅面。鱼皮会在3~4分钟之后开始变脆。将耐烤煎锅放入烤箱（或将鱼放入预热过的烤箱托盘），烤制4分钟。鱼放入烤箱后，加热煎锅，加入橄榄油和生姜、大蒜等蔬菜，爆炒2分钟。加入其他配料，等汁液沸腾时，蔬菜应达到酥脆状态。将鱼从烤箱中取出，静置2分钟，然后倒入所有汁液，爆炒蔬菜。将三文鱼盛放在蔬菜上面上桌，或者搭配小胡瓜面条作为替代。如果需要，撒上坚果和一些香葱段。



牛肉和鸡肝肉丸配卡普那塔茄子酱和松籽仁

意大利和法国的孩子从小就吃美味的动物内脏。我从小就纳闷，从厨房飘出来的那股怪味儿是什么。如果你没想好如何吃内脏，这个菜谱就是克服你恐惧感的极好切入点！请按照3:1的比例混合搅碎牛肉和鸡肝。

份量： 3~4人份

准备时间： 30分钟，加上15分钟冷却时间

烹饪时间： 1个小时

碳水化合物含量： 每份11克

炊具：

砧板，刀，料理机，2个平底煎锅，搅拌盆

配料：

肉丸

300克牛肉末

100克鸡肝

1个洋葱，切片

1瓣大蒜，磨碎

15毫升（1汤匙）橄榄油

5克（1茶匙）切碎的新鲜百里香

5克（1茶匙）切碎的新鲜迷迭香

5克（1茶匙）甘牛至叶

15毫升（1汤匙）番茄酱

15克（1汤匙）切碎的新鲜荷兰芹盐和胡椒适量

1个鸡蛋，打碎

番茄酱

1个洋葱，切片

1瓣大蒜，切碎

15毫升（1汤匙）橄榄油

100毫升（¼罐）切碎的番茄

15克（1汤匙）切碎的紫苏卡普那塔茄子酱

1个茄子，切片

30毫升（2汤匙）橄榄油

1个紫洋葱，切片

1个菜椒（颜色随意），切片

10克（2茶匙）刺山柑花蕾，切碎

20克（7~8个）橄榄，切块

盐和胡椒适量

15毫升（1汤匙）白葡萄酒

125毫升（½杯）水

15克（1汤匙）番茄酱

辅料：

15克（1汤匙）烤松籽仁

方法：

要制作肉丸，先将一半肉末和所有肝脏混合在料理机里，搅拌至质地均匀。用橄榄油炒洋葱和大蒜，加入百里香、迷迭香和牛至叶。中火煎2分钟，然后加入番茄酱，烹制1分钟。关火，充分搅拌荷兰芹和调味料。将混合物移至碗中，冷却15分钟，然后加入肉末和打碎的鸡蛋。充分混合后，取出少量在平底煎锅内煎制，以检查调味情况。除非混合物开始沾锅，否则不应使用任何油料。调整盐、胡椒、香草等的用量并重复煎制，直到味道令人满意。盖上盖子，放入冰箱静置30分钟。

擦拭平底锅，用中火将洋葱和大蒜油煎1分钟，制作出简易番茄酱。加入番茄，小火煎10分钟。

用另一个平底锅煎制卡普那塔茄子酱。用橄榄油煎茄子，直至开始变色。加入洋葱、菜椒、刺山柑花蕾和肝脏，继续煎1~2分钟。用盐和胡椒调味。加入白葡萄酒、水和番茄酱，中火煮5分钟。

将卡普那塔茄子酱撤火，盖上盖子。从冰箱取出肉丸混合物，做成高尔夫球大小的丸子。将肉丸煎制3~4分钟，直至略微变色，然后倒入番茄酱，文火炖10分钟。一旦肉丸煮熟，拌入紫苏并倒入卡普那塔茄子酱。如果需要，搭配松籽仁和一些切碎的新鲜香草。



红酒炖牛肉配蘑菇和洋葱

炖肉能够提升肉类口感，所以很适合在不太忙碌的周日准备。它们可以完全冷藏，会是全家的最爱。

份量：4人份

准备时间：15分钟

烹饪时间：至少1个半小时碳水化合物含量：每份5.5克

炊具：

砧板，刀，大号有盖炖锅，平底煎锅

配料：

100克（12个）腌洋葱，去皮

50克（10~12个）蘑菇，切半

1~2个洋葱，切片

100克（1个中等大小）胡萝卜，切块

25克（半棵）防风草根，切段

500克肋骨牛排（肩排或颈排均可）

1~2枝百里香

4瓣大蒜，切碎

165毫升（1/3杯）红酒

250毫升（1杯）鸡汤或水5克（1茶匙）番茄酱

10克（2茶匙）法式芥末酱（英式或全麦均可）

盐和胡椒适量

方法：

将烤箱预热至160℃。准备好蔬菜，放入炖锅。加热平底锅使肉变色（不应用油），然后与其他配料一起放入炖锅。盖上锅盖，在烤箱中至少烤一个半小时，最多3小时。如果你有那种先进烤箱或者慢炖锅，你可以设定为3个小时后关闭，离家上班时将其放入炖锅。

用一些奶油糊和绿色蔬菜搭配炖肉。





脆皮猪肚配爆炒蔬菜

脆皮猪肚一旦做成，就能保持爽脆口感。所以，如果你想在制作沙拉时做些脆皮猪肚，不妨额外多做一些放进冰箱里，这样你第二天的午餐就算有着落了。

份量：4人份

准备时间：20分钟

烹饪时间：1个半小时

碳水化合物含量：每份7.1克，包括蔬菜

炊具：

砧板，刀，带支架的烤盘，锅，手动搅拌器

配料：

1千克散养猪肚

15毫升（1汤匙）塔马里酱油（无麸质酱油）

5毫升（1茶匙）芝麻油

5克（1茶匙）中国五香粉

2头大蒜，切半

500毫升（2杯）水

125毫升（半杯）白葡萄酒

1份配方用量爆炒蔬菜

酱汁

250毫升（1杯）烹饪猪肉汁

45毫升（3汤匙）塔马里酱油（无麸质酱油）

15毫升（1汤匙）鱼酱

10克新鲜生姜，去皮磨碎

50克（1/3杯）黑芝麻籽

方法：

将烤箱预热至220℃。用塔马里酱油、芝麻油和五香粉揉猪肚肉，小心不要沾到猪皮上，以防燃烧。将大蒜放到烤盘支架上，将猪肉放在大蒜上，猪皮一侧朝上，在烤箱中烤制12~15分钟。然后降温至170℃，将水和红酒加入猪肉下方的托盘中。继续烹饪一个半小时左右，直到能将猪肉轻松撕开。将猪肉移至砧板上静置。

制作酱汁时，先将猪肉卤汁倒入锅内，煮沸后会减量2/3。将现在变软的蒜瓣从猪皮上推进汁液，添加塔马里酱油、鱼酱和生姜。用手动搅拌器快速搅拌酱汁，用来腌泡大蒜，并用汁液帮助乳化脂肪，以略微增加酱汁的粘稠度。在芝麻中搅拌，移入广口瓶。按前文的说明准备爆炒蔬菜。

剥掉猪肉上的脆皮，将猪肉切片装盘。将猪皮摆放在猪肉上面，搭配蔬菜和芝麻酱。



橄榄油水煮羔羊臀肉配甜菜根、烤南瓜和小茴香浓缩酸奶

这个食谱稍微复杂，但结果令人惊叹，尤其是羔羊肉和浓缩酸奶的经典搭配。做这道菜时最好使用温度探针。

份量：4人份

准备时间：35分钟，另加浓缩酸奶悬浮时间

烹饪时间：一个半小时

碳水化合物含量：每份11.8克

炊具：

2个碗，平纹布或薄抹布，大号网筛，沸水锅，秤，砧板，刀，烤盘，大号空锅，温度探针，平底煎锅

配料：

浓缩酸奶

250毫升（1杯）不加糖的天然酸奶

10毫升（2茶匙）柠檬汁

3克（半匙）土茴香籽

盐和胡椒适量

羔羊

600克羔羊臀肉

250毫升（1杯）橄榄油

1~2小枝迷迭香

10颗干胡椒

1片月桂叶

10克（2茶匙）盐

一整头大蒜，切半

辅料：

150克（2个中等大小）甜菜根

200克南瓜，切成8个楔形块

15毫升（1汤匙）橄榄油

盐和胡椒适量

方法：

将浓缩酸奶的配料混合在碗中。将平纹布或抹布铺在滤网上，将碗中的混合物刮进铺好的网筛中。将滤布的四角系起，另取一个碗放在滤网下面收集液体，将碗放入冰箱。悬浮的时间越长，酸奶就越浓，达到软奶酪的粘稠度需要长达一天时间。

将烤箱预热至180℃。将整棵甜菜根浸入锅内经过调味的水中，直至在沸水中软化（一棵中等尺寸的甜菜根需要45分钟）。将楔形南瓜块投入油和调料中，在烤箱内烤制30分钟。

烹饪蔬菜的同时，将羔羊肉放入大锅，浸入油中。用香草、香料和大蒜加热油，直至烫手但不冒泡。将温度探针放进肉里，煮到想要的温度（煮羔羊肉的理想温度是58℃；这将花费将近一个半小时）。

甜菜根煮熟后，将其从开水中取出，放入凉水冷却2分钟，以方便去皮。揭去甜菜根的外皮（可以戴上手套），随意切成小块或者粗块。将甜菜根挨着南瓜放在烤箱里保温。一旦南瓜软化，关掉烤箱，保持烤箱门半开。

加热平底煎锅，使煮熟的羔羊肉整体着色，带皮一侧需要大约4分钟时间达到酥脆状态。将羔羊肉移到砧板上，静置2~3分钟（慢炖流程意味着羔羊肉仅需很短的静置时间）。

将甜菜根和南瓜装盘，将羔羊肉切块，挨着蔬菜和浓缩酸奶摆放。



煎牛里脊肉配芹菜泥、松露菠菜、羽衣甘蓝和烤蘑菇奶酪酱

瘦肉块通常可以搭配丰富多样的调味酱和配菜。法国菜正是由此发现了一种取悦就餐者的最佳方式：强调牛排或鱼的极佳口感，并赋予其更高的脂肪含量。

份量：4人份

准备时间：40分钟

烹饪时间：40分钟

碳水化合物含量：每份5.2克

炊具：

砧板，刀，小号锅，大号沸水锅，滤网，2个平底煎锅，搅拌盆

配料：

芹菜泥

1个洋葱，切碎

15克（1汤匙）黄油

200克（1棵）芹菜，去皮，切碎

60毫升（4汤匙）奶油

5克（1茶匙）切碎的新鲜百里香

170毫升（2/3杯）鸡汤或水

牛里脊肉

5毫升（1茶匙）椰子油、橄榄油或烹饪用净化黄油

4x150克牛里脊肉（询问肉贩，或者核对标签重量）

10克（2茶匙）黄油

1小枝百里香

1瓣大蒜，磨碎

盐和胡椒适量

蘑菇奶酪火锅

125毫升（半杯）蛋黄酱

100克（15~20个）蘑菇，切片

15克（1汤匙）黄油

10克（2茶匙）切段的新鲜香葱

5克（1茶匙）切段的新鲜龙蒿150克（5杯）菠菜叶

辅料：

150克（5杯）羽衣甘蓝叶

30克（2汤匙）黄油

10毫升（2茶匙）松露油（可选）

方法：

要制作芹菜泥，先用黄油在小号锅里加热切碎的洋葱，使其出水。加入芹菜、奶油、百里香，以及鸡汤或水。煮沸并用文火煨20~25分钟，直至芹菜变软。

略微冷却后，搅拌至顺滑。

制作蛋黄酱，盖上盖子。将羽衣甘蓝在沸水锅中煮2分钟，滤干并放入滤网中冷却。

中火加热烹饪油或净化黄油，用平底锅煎牛里脊肉，每30秒钟翻面一次，以均匀煎制。大约2分钟后，一旦肉块变色，加入黄油、百里香、大蒜和调味料。继续煎制2分钟，每30秒钟翻面一次，然后将其从平底锅中取出，静置5分钟。用这种方法做出的是一种比较罕见的处于出汁临界点的牛肉。如果喜欢更烂的牛肉，就以1分钟为单位延长烹饪时间，直到自己完全满意。

用黄油在第二个平底煎锅里煎制蘑菇泥，直到变成金黄色。移入搅拌盆，调味并添加香葱和龙蒿。舀入一些蛋黄酱，将蘑菇黏在一起。

用黄油制作菠菜泥，然后与煮熟的羽衣甘蓝和松露油（如果使用）一起搅拌。将蔬菜装盘。斜切肉块，深度调味，然后装盘。在牛肉旁边舀入一些芹菜泥，最后在肉上倒一些蘑菇奶酪酱。

慢煮椰子牛肉配南瓜泥、黄瓜和香菜沙拉

煮成粘稠凝胶状肉块的牛面肉口感丰富，既能让你大快朵颐，也能增添几分欢快气氛。如果食材不合适，我推荐使用横切牛排。

份量：4人份

准备时间：15分钟

烹饪时间：2个小时

碳水化合物含量：每份8.7克

炊具：

平底煎锅，炖锅，砧板，刀，小号锅，搅拌器，大号锅，搅拌盆

配料：

牛肉

500牛面肉或横切牛排

300毫升（1¼杯）椰子奶

500毫升（2杯）水

2片泰国香橙叶（可选）

2个新鲜辣椒，切半

2根炖锅，切碎

50克新鲜生姜，去皮，切碎

盐和胡椒适量

南瓜泥

15毫升（1汤匙）橄榄油

1个洋葱，切片

200克（1/3个）南瓜，去皮，去籽，切碎

5克新鲜生姜，去皮，切碎

250毫升（1杯）水

黄瓜和香菜沙拉

100克（半根）黄瓜，切丝

15克（1汤匙）烤腰果仁

15克（1汤匙）芝麻籽

30毫升（2汤匙）酸橙和柠檬草调料

30克（1杯）豆芽

15克（1汤匙）切碎的新鲜香菜

方法：

将烤箱预热至160℃。在加热的平底煎锅中轻煎牛肉（不用油），将其移入炖锅。将其他牛肉配料加入烤盘，保留1/4香料（酸橙叶、柠檬草、生姜），在漫长的烹饪过程之后将其加入酱汁。

放入烤箱约2个小时。

与此同时，将油和生姜加入小号锅，烘烤洋葱和南瓜。倒入水，文火煨30分钟直至变嫩。沥干南瓜，放入搅拌器打成南瓜泥，然后适当调味。

一旦牛肉烤好，将其从烹饪酱汁捞出。将酱汁移入大号锅，加入剩余香料，尽快收汁。与此同时，混合黄瓜丝和其他配料，轻轻搅拌，制作黄瓜沙拉。一旦酱汁减少并变稠，将牛肉均匀装盘，倒入酱汁，上面放沙拉，两侧放南瓜泥。如果需要，用切片萝卜和新鲜土茴香进行装饰。



炸猪肉片配煎蛋、芦笋和塔塔酱

无数餐厅菜单上的经典美食，魅力毋庸置疑。你可以用鸡肉代替猪肉，也可以用面包屑来搭配肉。使用杏仁粉能令其呈现出优美质地。

份量：4人份

准备时间：20分钟

烹饪时间：20分钟

碳水化合物含量：每份6.3克

炊具：

2个大号浅碗，砧板，刀，平底煎锅，烤箱托盘，沸水锅

配料：

炸肉片

1~2个鸡蛋

100克（1杯）杏仁粉

600克去骨猪肉片

盐和胡椒适量

15克（1汤匙）黄油

辅料：

4~8个鸡蛋（每人1~2个）

300克（3杯）芦笋（或青豆，视季节而定）

60毫升（4汤匙）塔塔酱

方法：

将烤箱预热至170℃。将打碎的蛋和磨碎的杏仁放在单独的大号浅碗里。将每块肉纵切成1厘米厚的肉块，然后切片。将猪肉抻平，用重物轻拍（肉锤最合适，擀面杖和较重的平底锅也行）。

当猪肉被拍平至大约半厘米厚度时，将其浸入打碎的鸡蛋中，然后放进盘子，再给其他猪肉蘸汁。用盐和胡椒进行调味。接下来用杏仁粉包裹鸡蛋肉片，将其放入另一个盘子。重复这个步骤，直到所有肉片都被完全包裹。用黄油将肉片煎至两面呈金黄色，然后将其移至烤箱托盘，放入烤箱烹制6~8分钟完成制作。

用黄油煎鸡蛋，将芦笋煮2分钟，直至变嫩。用芦笋和鸡蛋搭配肉片，淋上塔塔酱或是你喜欢的任何酱汁。番茄酱也很适合。

面条在哪里?

有些食物搭配可谓天造地设，比如香肠和土豆泥，咖喱和米饭，面包和一切东西……这个名单可以一直列下去。下面的食谱将会填补你的膳食计划空白，而且可以避免你越过前期糖尿病的门槛。此外，它们比意大利面等更容易让你饱腹，也更有营养。

小胡瓜面条

份量： 2人份

准备时间： 10分钟

烹饪时间： 3分钟

碳水化合物含量： 每份2.3克

炊具：

切菜器或磨碎器的刀片（可选），砧板，刀，平底煎锅

配料：

2~3个小胡瓜

盐和胡椒适量

5毫升（1茶匙）橄榄油

方法：

将小胡瓜切成约2毫米厚的条状，然后切成长丝。用盐和胡椒调味，用橄榄油轻炒1分钟。你可以将它们放进冰箱冷却，然后直接取

出，和意大利面酱一起煮2分钟，或者和主餐所需的配料一起煮。

也可以不用刀切，使用切丝器。或者用简单的削皮器加工成宽带状。烹饪方法同上。



奶油糊

份量： 3~4人份

准备时间： 10分钟

烹饪时间： 30分钟

碳水化合物含量： 每份5克（使用芹菜）

炊具：

砧板，刀，大号沸水锅，滤网，料理机，搅拌器或捣碎器

配料：

1个中等大小的菜花

1根芹菜，去皮，切成小方块（可选）

125毫升（半杯）奶油

50克（¼杯）黄油

盐和胡椒适量

方法：

将蔬菜去皮、切块，与其他配料一起加入锅中，文火炖20~30分钟。在滤网中沥干，保存滤出的液体。将蔬菜、奶油、黄油和调味料加入搅拌机（或你使用的任何搅拌工具）。随意打碎蔬菜，用保存的液体调出想要的粘稠度。将香草、芥末或奶油加入奶糊，然后静置。如果加入蛋黄，还能给鱼肉馅饼来一个金灿灿的外壳。

菜花米饭

一个快捷且口感丰富的经典低糖食谱。

份量：2~3人份

准备时间：10分钟

烹饪时间：10分钟

碳水化合物含量：每份2.7克（米饭）；

每份5.1克（抓饭）

炊具：

砧板，刀，料理机，带盖锅

配料：

半个中等大小的菜花，切成小朵20克（4茶匙）黄油

60毫升（4汤匙）水

盐和胡椒适量

方法：

加工生菜花，直至类似米粒大小。在锅里融化黄油，将菜花炒制1分钟。加水和盐、胡椒，盖上锅盖，小火煮6~8分钟。这种“米饭”和传统米饭一样，焖一小会儿口感更好。



花式抓饭

配料：

1个洋葱，切片

1瓣大蒜，磨碎

3克（半茶匙）生姜粉

20克（4茶匙）黄油或椰子油盐和胡椒适量

3克（半茶匙）豆蔻粉

3克（半茶匙）芫荽粉

3克（半茶匙）姜黄根粉

菜花米饭（烹饪方法同上）

方法：

用黄油或其他油煎洋葱、大蒜和生姜。加入香料，煮1分钟断生即可。拌入菜花米饭。

烤薯条

薯条绝对不能少！

份量：2人份

准备时间：5分钟

烹饪时间：30分钟

碳水化合物含量：每份9.2克

炊具：

砧板，刀，内衬防油纸的烤盘，搅拌盆

配料：

1个芹菜根

1个防风草根

60毫升（4汤匙）橄榄油

盐和胡椒适量

几小枝迷迭香（可选）

几瓣大蒜，不去皮（可选）

方法：

将烤箱预热至170℃。去掉芹菜根的外皮，给防风草根去皮。将芹菜根切片，厚度随意。去掉防风草根的粗茎，切成和芹菜根相似的片状。将橄榄油、盐和胡椒加入碗中，和蔬菜一起搅拌。加入迷迭香

和大蒜（如果使用），将其移入衬纸的烤盘上。烘烤25~30分钟，必要的话可以延长时间。



低糖面包

松软美味，这“面包”值得一试！

在面包模中烤制出的混合物可以做成切片面包。松饼或纸杯蛋糕模具可以做出单个的小面包，你可以将混合物随意团成球，放进烤盘烘烤。这个菜谱使用少量车前子外壳，有助于吸收水分，并将其保留在面包里。你可以从超市找到车前子壳。这种混合物可制成大约12片中小型面包。

份量：1片面包或6个小面包（松饼）

准备时间：15分钟

烹饪时间：25分钟

碳水化合物含量：3.3克（2片面包，或1个小面包或松饼）

炊具：

防油纸（可选），松饼模，面包模或烤盘，混合盆，盆用刮刀

配料：

涂抹托盘的烹饪油或黄油（可选）

150克（1½杯）杏仁粉（或碎杏仁）

45克（8汤匙）车前子壳粉

10克（3茶匙）泡打粉

5克（1茶匙）盐

60毫升（4汤匙）特级初榨橄榄油（或融化的黄油）

4个鸡蛋，打碎

100克（半杯）酸奶油

方法：

将烤箱预热至160℃。给松饼模或小面包模涂油。将所有面包配料放入碗中混合，静置长达10分钟；车前子壳将吸收大量水分，令混合物保湿。一旦混合物粘性降低，在衬垫好的烤盘上将生面团成球，或将混合物放入涂过油的松饼模或小面包模中。在烤箱内烘烤25分钟（面包片）或12分钟（松饼或小面包）。可以用一根扦子插起中间部分，检查是否已经做熟；熟后会变干。

变花样：

以任意合适比例加入100克你喜欢的种籽，可以做出多种面包。亚麻籽、芝麻籽、南瓜籽和葵花籽都是很棒的选择。

不添加酸奶油，加倍添加120毫升（半杯）特级初榨橄榄油，再倒入35毫升（1/8杯）水，可以做出不含奶面包。





甜点

无论是出于习惯还是厨师本能，我都会在膳食制作中临时发挥，加入一些诱人美味。这些甜点食谱说明，我们可以在保持LCHF生活方式的同时稍微讲究一下个人品味。食谱中的甜点仍然强调使用高营养配料和全食物来制作，让你在偶尔放纵的同时不离正轨。

椰子球

快乐一小口！

数量：16个椰子球

准备时间：20分钟

凝固时间：1小时

碳水化合物含量：2.6克（1个椰子球）

炊具：

刀，砧板，锅，搅拌器，烤盘

配料：

150克黑巧克力（85%）

60毫升（4汤匙）奶油

50克（¼杯）椰丝

15克（1汤匙）椰子油团球

30克（2汤匙）碎杏仁

30克（2汤匙）椰丝

方法：

将烤箱预热至160℃。用刀将巧克力切成小块，将奶油煮沸，加入巧克力进行搅拌。接下来，加入椰丝和椰子油，搅拌均匀。放入冰箱1小时，使其凝固。

与此同时，将杏仁在烤箱托盘内烘烤4分钟，然后将其摇动或搅拌均匀，在烤箱中再烘烤3~4分钟。杏仁应呈较浅的金棕色。将它们倒入盘中冷却。

将巧克力混合物团成16个小球，涂上碎杏仁和椰丝。将这些小球移入一个密封容器；它们可以在冰箱内保存1~2周。



脆巧克力花生奶油酱

这个食谱实在而不花哨，不过它确实美味，只要10分钟左右就能做好。

份量：5~6人份

准备时间：10分钟

凝固时间：20分钟

碳水化合物含量：每份6.3克

炊具：

沸水锅，耐热碗，料理机或研钵、研杵，搅拌盆，搅拌器，内衬不粘烘烤纸的烤盘

配料：

脆巧克力

100克黑巧克力（85%）

100克（半杯）无谷物麦片

花生黄油酱

60克（4汤匙）不加糖花生酱

125毫升（半杯）奶油，滴几滴甜叶菊（或木糖醇）调味汁

方法：

在置于热水锅中的耐热碗中融化巧克力，直至软滑。在料理机中搅拌无谷物麦片，然后将其倒入巧克力中。将混合物摊在衬纸的烤盘上放入冰箱冷却，令其变脆（约需20分钟）。与此同时，混合搅拌花生酱和奶油，并用甜叶菊调味。将脆巧克力切碎，和花生奶油酱一起装盘。



浆果和番红花巧克力松露

极度享受的餐后零食，可以提前做好，随时取用。

份量： 10人份

准备时间： 20分钟

凝固时间： 1个小时

碳水化合物含量： 每个松露4.1克

炊具：

锅，料理机或搅拌盆和搅拌器，小号浅容器，热水瓶，刀，搅拌盆

配料：

60毫升（4汤匙）奶油

60毫升（4汤匙）浆果泥

少许番红花（可选）

150克黑巧克力（85%），切碎

7克（1汤匙）可可粉

10个新鲜覆盆子

方法：

将奶油、浆果泥和番红花（若使用）放入锅中煮沸。将巧克力放入搅拌器（或混合盆），倒入滚烫的奶油混合物。混合或搅拌为顺滑、粘稠的巧克力酱。首选搅拌机，因为它更容易让巧克力酱乳化。将巧克力酱移入浅容器，在冰箱内放置1个小时。

一旦凝固，将刀上淋些热水，方便将其切成方块。将可可放入搅拌盆，加入方块。转动搅拌盆，令可可粉沾满方块，然后移入一个密闭容器。它们可以在冰箱冷藏室内保存2周时间，在冷冻室内保存3周。如果冷冻，食用前应在冰箱内解冻，并放上一个新鲜覆盆子。



碎石路巧克力片

这里需要明胶，但不要害怕，这只是丰富你日益完善的技能组合的又一项前沿厨艺。这些15克的方块是很棒的低糖美食。独特的纹理是这种可爱零食的秘密所在。

数量：大约20片

准备时间：20分钟

凝固时间：一个半小时

碳水化合物含量：3.3克（1片）

炊具：

壶式搅拌器或手动搅拌器，网筛，搅拌盆，秤，2口锅，小号塑料容器，刀，砧板，耐烤盘，大号盘，切片托盘

配料：

15克（1汤匙）榛子

15克（1汤匙）杏仁

15克（1汤匙）夏威夷果

15克（1汤匙）去壳开心果

50克（3~4个）椰子球

180克黑巧克力（85%）

75毫升（5汤匙）奶油

切丝或风干的椰子，装饰用

浆果泥果冻

200克（2杯）混合冷冻浆果1片明胶

方法：

将冷冻浆果打浆1分钟，直至松软顺滑，制作浆果泥。用网筛过滤，称出100克果冻，其他果冻留着添加酸奶之类配料，这些果冻可以在冰箱中保存5天。

在冷水中将明胶泡软，并缓慢加热浆果泥。一旦明胶软化，将其捞出并挤掉多余液体。将明胶加入热酱中搅拌，直至溶解。将液体果冻倒入塑料容器，在冰箱内凝固30分钟，以便将其切成小块。将烤箱预热至180℃。在耐热盘中先烤5分钟，搅拌后再烤2~3分钟，将其均匀烤熟。将坚果移入大号盘，令其一侧冷却。

将椰子球分成大块。用刀将150克巧克力切碎，放入搅拌盆。将其余巧克力切块后放在一旁。加热奶油直至接近沸腾，然后拌入切碎的巧克力，制成巧克力酱。

将巧克力酱倒入切片托盘中装盘，再将其他配料放在软巧克力酱上，将果冻块、烤坚果、黑巧克力块和切成小块的椰子球略微压实。

冷冻1个小时后切片，用密闭容器保存在冰箱中。在切片上撒一些椰丝，然后上桌。



椰子意式奶酪配菠萝、芒果和辣椒薄荷番茄酱

鲜亮、爽目的完美甜点。不过，为了留出三个小时的静置时间，必须提前着手准备。配上少许辣番茄酱，它就会成为一道低碳水佳肴。

份量：4人份

准备时间：15分钟

烹饪时间：5分钟

凝固时间：3个小时

碳水化合物含量：每份10.2克

炊具：

砧板，刀，锅，环形模具或玻璃杯，热水碗

配料：

意式奶酪

3片半明胶

250毫升（1杯）奶油

375毫升（1½杯）椰子奶

50克（¼杯）嫩椰子肉，切片（可选）

甜叶菊适量

辣番茄酱

1个辣椒，去籽，切丝

¼个菠萝，去皮，切成小块

半个芒果，去皮，切成小块

15克（1汤匙）切碎的新鲜薄荷

1个酸橙的皮和汁

方法：

用冷水软化明胶，同时缓慢加热牛奶和椰子奶。一旦明胶泡软，挤出多余水分，将其加入热奶油组合，搅拌至溶解，拌入椰肉（若使用）和甜叶菊。将混合物放入玻璃杯或环形模具中，然后放入冰箱冷冻。

准备好所有辣番茄酱配料，用酸橙的皮和汁浸泡大约3个小时，直至意式奶酪凝固。将模具或玻璃杯翻转浸泡在热水中，取出意式奶酪，舀一些辣番茄酱搭配装盘。



浆果奶酪蛋糕

当我的妻子说“我们的菜单需要加上一道LCHF奶酪蛋糕”时，挑战不期而至。如果没有新鲜浆果，就用解冻浆果。

份量： 6人份

准备时间： 40分钟

凝固时间： 1个小时

碳水化合物含量： 每份24克（含额外食材）；7.9克（不含）

炊具：

料理机，网筛，搅拌盆，搅拌器，砧板，刀，耐烤盆，热水锅，6个环形模具（或者1个可去掉底座并直接放到砧板上的蛋糕罐）

配料：

填料

30克（5~6个）覆盆子

30克（5~6个）草莓

30克（2汤匙）蓝莓

30克（5~6个）黑莓

250毫升（1杯）奶油

1个柠檬的皮

3~4滴甜叶菊汁（可选）

半个香草荚，掰碎

250克（1杯）马斯卡彭奶酪

50克（2块）黑巧克力

基料

50克黑巧克力（85%），切碎

100克（半杯）无谷物麦片

50克（¼杯）黄油，融化

1汤匙（2~3个）覆盆子

1汤匙（2~3个）草莓

额外食材（每人）

3个浆果

2小浆果和番红花巧克力松露

2小块普洛赛克果冻

方法：

要制作浆果填料，先将浆果放入料理机搅打30秒钟，直至打成浆果泥，并通过网筛过滤。轻轻搅打奶油，直至它接近（但不完全达到）马斯卡彭奶酪的粘稠度。将柠檬皮、甜叶菊、香草和马斯卡彭奶酪混合。放入大约1/3的浆果填料，剩余部分留着装盘。

将作为基料的碎巧克力放入热水锅中的耐烤盘，关火待其融化。用料理机打碎无谷物麦片，直至变成细小颗粒状。倒入巧克力和融化的黄油，混合至完全结合一起。将格兰诺拉混合物垫在模具或罐子的底部，压实。每个模具中放入3个浆果，或在蛋糕罐外围放上一圈浆果。舀入填料混合物，用热水加热过的刀子将其刮平。在顶部撒上一些巧克力，放入冰箱凝固1个小时。用刀从边缘逐一撬起奶酪蛋糕模具。装盘，搭配保留的浆果酱和其他浆果，如果愿意，可以再加入可选的额外食材。

巧克力慕斯蛋糕配橙子冰激凌

如果没有冰激凌机，可以将混合物放入冰箱凝固，期间要不时搅拌冰块。至于终极简化版，只需将橙子放入用甜叶菊搅拌的奶油中，最后从冰箱中取出直接装盘。

份量： 6~8人份

准备时间： 25分钟

烹饪时间： 5分钟

凝固时间： 长达3个小时

碳水化合物含量： 每份2.5克

炊具：

搅拌器，冰激凌机或冷冻盒，搅拌器，带打蛋器的电动搅拌器，耐烤盆，搅拌盆，热水锅，玻璃杯或模具

配料：

冰激凌

6个鸡蛋

2个蛋黄

60毫升（4汤匙）牛奶

1个橙子

15毫升（1汤匙）新鲜橙汁

125克（半杯）黄油

125克（½杯）椰子油

8~10滴甜叶菊汁

慕斯蛋糕

5个蛋黄

75克黑巧克力（85%），打碎成小块

75毫升（5汤匙）奶油

几滴调味用甜叶菊

半个橙子

少许海盐

方法：

将冰激凌配料放入搅拌机，快速搅打3分钟。在叶片搅动的同时，融化黄油和椰子油，加入鸡蛋令其乳化。将混合物倒入冰激凌机或冷冻盒。搅打或根据需要进行冷冻和搅拌，之后凝固2个小时。

要制作慕斯蛋糕，先用电动搅拌器搅打蛋黄。与此同时，将巧克力放入热水锅中的耐烤盆，关火待其慢慢融化。开始用一个单独的搅

拌盆略微搅拌奶油。一旦巧克力融化，将所有碗排好队。电动搅拌器的工作将令鸡蛋体积增加一倍。将巧克力放入鸡蛋混合物，然后放入奶油、甜叶菊、橙子皮和海盐。将混合物倒入玻璃杯或模具，放入冰箱凝固大约1小时。

如果需要，慕斯蛋糕还可以搭配冰激凌，并用新鲜水果进行装饰。



夏季浆果和普洛赛克果冻

搭配草莓和奶油的普洛赛克果冻味道鲜美。

份量：12人份

准备时间：15分钟

凝固时间：5个小时或隔夜

碳水化合物含量：每份2.6克，包括额外食材

炊具：

锅，面包罐或衬垫保鲜膜的塑料容器，砧板，刀，搅拌器，搅拌盆

配料：

5片明胶

200克（1杯）浆果泥

500毫升（2/3瓶）普洛赛克酒

50克（半杯）新鲜覆盆子

50克（半杯）新鲜草莓

50克（半杯）新鲜黑莓

50克（半杯）新鲜蓝莓

额外食材（可选）

15克（7~8片）薄荷叶

额外的浆果

鲜奶油

方法：

用冷水软化明胶片，加热浆果泥。一旦明胶变软，挤出多余水分，将其拌入热果泥中，直至溶解。冷却30分钟，直至摸起来较凉（必要时可用冰箱，但要避免果冻凝固）。在面包烤盘中加入半罐普洛赛克果冻，保留一些果冻以备后用。在冰箱中凝固一个半小时，直至完全凝固。

从冰箱中取出面包烤盘，将一些浆果拌入果冻，剩下的浆果留在表面。倒入剩余的普洛赛克果冻，将面包罐放回冰箱，再冷冻3个小时或隔夜。将果冻取出切片，可以单独食用，或搭配薄荷、浆果、鲜奶食用。



小点心

为客人制作小点心，是一个更多参与社交活动同时减少厨房忙碌时间的好途径。有几个食谱在手，你就能现做现吃，不至于在派对上饿着肚子。

蔬菜片和蘸酱

这是一道新鲜的点心，充满了营养魅力，还没有防腐剂。

份量：6~8人份

准备时间：20分钟

烹饪时间：30分钟

碳水化合物含量：每份7.2克

炊具：

切菜器或切片机，砧板，刀，2个烤盘，冷却支架，混合盆

配料：

200克（1棵）芹菜（或防风草根），去皮，切成薄片

15毫升（1汤匙）橄榄油

200克（2个）胡萝卜，去皮，切成薄片

250克（4杯）羽衣甘蓝，择洗干净

100克（2杯）磨碎的帕尔马干酪

15毫升（1汤匙）塔马里酱油（无麸质酱油）

胡椒粉适量

60毫升（4汤匙）蛋黄酱

60毫升（4汤匙）墨西哥牛油果酱

60毫升（4汤匙）酸奶油

方法：

将烤箱预热至160℃。芹菜的烹饪时间最长（30分钟），所以要先将它放在烤盘上，再淋上一些橄榄油。将烤盘放进烤箱，20分钟后将胡萝卜加入盛放羽衣甘蓝的另一个托盘中。再过10分钟，取出芹菜片，将其放到烤架上冷却。将磨碎的帕尔马干酪放到刚用过的托盘上，烘烤6~8分钟，将其融化并制成奶酪片。一旦从烤箱中取出蔬菜和帕尔马干酪，就要将蔬菜转移到冷却支架上，使其变得酥脆。将帕尔马片掰成小脆片，用一些塔马里酱油和胡椒粉给蔬菜片调味。搭配蘸料上桌，享受客人的赞誉。





蔬菜（沙拉）蘸酱

份量：6人份

准备时间：15分钟

碳水化合物含量：每份4.4克

炊具：

砧板，刀

配料：

1个胡萝卜，去皮

3根芹菜，洗净

1个菜椒

½根长条黄瓜

100克（1杯）圣女果

50克（¼杯）核桃

60毫升（4汤匙）墨西哥牛油果酱

60毫升（4汤匙）辣番茄酱（见前文）

60毫升（4汤匙）酸奶油

30毫升（2汤匙）香醋汁（见前文）

方法：

将胡萝卜、芹菜和菜椒切成小段。将黄瓜纵向切成两半，用勺子舀出种籽。然后切成小段。将蔬菜和坚果摆放在盘子上，搭配蘸料。



恺撒酱和烟熏三文鱼华道夫微型沙拉

莴苣叶能做出很棒的菜肴，也能完美搭配这些经典沙拉。一定要在厨房常备各种烤坚果，它们非常通用，能给你的食物平添神韵，这道华道夫就是如此。

数量：足够分成12份开胃小菜

准备时间：30分钟

碳水化合物含量：每小份0.2克（恺撒）；0.5克（华道夫）

炊具：

砧板，刀

配料：

恺撒沙拉

2个煮鸡蛋

30毫升（2汤匙）恺撒酱

30克（1片）熟的五花肉培根，切片

1个莴苣，切碎

盐和胡椒适量

2~3条凤尾鱼

华道夫沙拉

12个烤核桃

15克（1汤匙）奶油干酪

15克（1汤匙）切丝香葱

15克（1汤匙）切块紫洋葱

50克烟熏三文鱼

15克（1汤匙）切段芹菜

盐和胡椒适量

搭配

12片莴苣叶

方法：

恺撒沙拉： 将鸡蛋剥皮并切片，与调味汁、培根和切碎的莴苣混合。给混合物调味，将其舀入6片莴苣叶中，用一个凤尾鱼或培根薄

片装饰。

华道夫沙拉：将核桃大致切碎，与奶油干酪、香葱和大部分紫洋葱混合。将混合物舀入另外6片莴苣叶中。将三文鱼放在上面，用芹菜和剩余的紫洋葱装饰。适当调味。





五香火腿裹芦笋

简单但备受欢迎的晚餐小吃。尽管不费什么工夫，但可以提前一天准备。

份量：4~6人份

准备时间：10分钟

碳水化合物含量：0.8克（每份）

炊具：

砧板，刀，沸水锅，冷水碗

配料：

12个芦笋芽

60克（12小片）五香火腿

方法：

剪掉芦笋的末段，长短随意。将芦笋放入沸水中焯2~3分钟，视芦笋茎部的粗细而定。在冷水中冷却芦笋，然后用五香火腿包裹根部。

奶酪和饼干

奶酪拼盘可以为晚餐收尾，也可以是宵夜甜点。这些饼干的配方非常灵活，口感酥脆。拼盘可以包括12块饼干，取决于你所切的尺寸。

准备时间：25分钟

烹饪时间：30分钟

碳水化合物含量：2.4克（2块饼干，1茶匙果酱，楔形奶酪块，8~10个坚果）

炊具：

料理机，保鲜膜，擀面杖，曲奇刀，内衬不粘烘烤纸的烤盘，砧板，刀，平底煎锅，搅拌盆

配料：

杏仁饼干

30克（2汤匙）黄油，冰箱冷藏

175克（2/3杯）磨碎的杏仁

半茶匙盐

5克（1茶匙）切碎的新鲜迷迭香

1个鸡蛋

洋葱酱

15毫升（1汤匙）橄榄油

2个洋葱，切成薄片

75毫升（5汤匙）红酒

1个八角

半根桂皮

盐和胡椒适量

奶酪和坚果

30克切达干酪

30克蓝纹奶酪

30克软布里干酪

10克（4~5个）烤杏仁

10克（8~10个）烤开心果

方法：

将除鸡蛋之外的所有饼干配料混合在料理机里。等混合物变成碎屑模样，加入鸡蛋并停止搅拌，令其结块。将保鲜膜摊在操作台上，

将料理机里面的内容舀到保鲜膜上。在混合物上方覆盖第二层保鲜膜，使饼干混合物夹在两层保鲜膜中间。你可以将保鲜膜卷筒当作擀面杖（或使用真正的擀面杖）。将饼干混合物擀成大约¼厘米厚的薄片，成为饼干模样。保持饼干混合物的包裹状态，将其放入冰箱，静置30分钟。

将烤箱预热到160℃。一旦混合物静置完毕，用曲奇刀或菜刀切割饼干。将生饼干移至衬纸的托盘烤至金黄，约需8~10分钟。

与此同时，为了制作洋葱酱，将橄榄油在平底煎锅中加热，中火烤制洋葱直至开始变色。加入红酒、香料和调味料，盖上盖子小火煮15分钟，直至洋葱变得非常软。掀开盖子继续煮至液体蒸发，洋葱变得粘稠。关火取出洋葱，移至盆内冷却。

将奶酪和坚果摆放在餐盘上，确保在食用前1小时将奶酪从冰箱中取出，使其达到最佳食用温度。将洋葱酱和饼干摆放在奶酪和坚果旁边。





鸡肝酱

这个是我的最爱。我的任务是做出一道既能捕捉到吃酱的乐趣，又不剥夺洋葱酱完美体验的菜肴。你有必要亲手尝试这个菜谱，我保证它能给你带来十倍的回报，因为它很适合冷藏，也非常有营养。它还很适合搭配牛排，或者搅拌成汁后搭配肉类。能在冰箱存放5天，冷冻的话可以存放长达1个月。可以将成品分割后冷冻，食用时要提前16个小时放入冷藏室等待完全解冻。

份量：12人份

准备时间：30分钟

烹饪时间：最多一个半小时

冷却时间：3个小时

碳水化合物含量：2.5克（1汤匙酱汁，1汤匙果酱，2块杏仁饼干）

炊具：

秤，砧板，刀，平底煎锅，锅，混合盆，料理机，细网筛，面包罐，保鲜膜，刮刀，锡箔纸，大号深烤盘，肉温计

配料：

15毫升（1汤匙）橄榄油

500克鸡肝（鸭肝亦可）

600克黄油，融化

60克（半杯）红葱，切丝

5克（1茶匙）拍碎的大蒜

5克（1茶匙）剁碎的新鲜百里香

1个橙子的皮

45毫升（3汤匙）白兰地

45毫升（3汤匙）波特酒

3个蛋黄

1个蛋清

30克（2汤匙）盐

5克（1茶匙）胡椒粉

搭配

每人2块杏仁饼干

15克（1汤匙）洋葱酱

1个小甜菜根，去皮切段

4根香菜，切碎

少许香葱，切段

方法：

将烤箱预热到140℃。称量并准备所有配料。大火加热平底煎锅，加入橄榄油。开始高温煎制鸡肝，直至单面变为褐色。将煎锅撤下火，放入盘中冷却。

使用少量黄油，在锅中将红葱和大蒜轻煎2分钟。在洋葱和大蒜里添加百里香、橙子皮、白兰地和波特酒。将混合物中火煎制2分钟，然后倒入搅拌盆。在料理机中加入鸡肝、洋葱/大蒜混合物、蛋黄和蛋清。开始搅拌配料，然后以稳定流速将其倒入剩余的融化黄油中。用网筛过滤混合物，然后用盐和胡椒搅拌。

用一层保鲜膜衬垫面包烤盘，这是为了确保鸡肝酱不会在做熟后溢出罐子（这并非规定动作，你尽可以在烤盘中直接烘烤，但做出的鸡肝酱在拿出罐子后将无法切片，也不能放稳）。将混合物倒入有衬垫的罐中，用保鲜膜和锡箔纸包住罐子的顶部。在大号烤盘中加入半盘热水。将面包罐放入烤盘，将所有这些东西小心放入烤箱进行烤制，时间从40分钟到1个小时不等。40分钟后，用肉温计刺入混合物，检查中心温度。温度至少应达到64℃，余热会继续提高温度，所以此时显示的温度不能过高，否则会将鸡肝酱烤糊。一旦达到适当温度，将鸡肝酱从烤箱中取出，将面包罐拿下烤盘，冷却30分钟。将其移入冰箱，充分冷却3小时，然后装盘食用。用杏仁饼干和洋葱酱搭配鸡肝酱，用甜菜根、香菜和香葱进行装饰。



第4部分

解锁科学

嗨，我是格兰特。在这个部分，我将研究有关脂肪的真相，探索低碳水化合物饮食背后的科学原理。我将用玛丽、劳伦斯和琳尼的真实故事，指导你了解略显复杂的科学知识。

当然，你可以继续LCHF饮食方式，了解它对你自身的效果如何。但如果你要了解它的原理，就得思考一下人类生物学，以及食物对人类生物学的影响方式。我们知道你想要证据。我们也知道，理解证据对于支持你改变动机是非常重要的。

在本章中你将了解到：

• LCHF饮食有利于减肥。

•摄入脂肪不一定会让你变胖（或变得不健康）。

•饱和脂肪并非你所认为的大坏蛋。

•心血管疾病可以通过LCHF饮食得到改善。


SUNDAY STAR ▪ TIMES
TARGET

认识一下玛丽、劳伦斯和琳尼

尽管每个人的故事不同，但他们都曾与传统的减肥方法进行过抗争。



玛丽

玛丽64岁，一直超重。她的体型在三个孩子出生之前没有问题，但为人母、进入中年和现在的老年时期后，她陷入了挣扎。去年年底，玛丽确诊为2型糖尿病患者，需要服用治疗糖尿病和高血压的药物，以及治疗高胆固醇的他汀类药物。玛丽并非放任自流，不在乎自己的体重。恰恰相反，她非常在意自己的健康和外在形象。她付出了很多努力。“这些年我对医生言听计从，”玛丽说。“我尝试过每一种可能的节食方法，但都没有任何效果。有时也能减轻一些体重，但我总是会反弹。我很沮丧，现在年龄更大了，还有糖尿病，尽管很努力，却根本不管用。为什么是我？为什么我的丈夫罗恩还没我吃得健康，却一直那么瘦？我很胖，我讨厌胖。我一直在纠结中度过。”



劳伦斯

劳伦斯18岁。他以前是个胖娃娃，现在是个胖小伙。“我一直是‘胖子劳伦斯’。我这个胖子在体育比赛中总是毫无悬念，做最后一个板凳队员，”他说。“我一直通过耍宝来掩饰我的体重问题。和伙伴们在一起，我总得表演。”当劳伦斯坐在我的办公室，我问他是否比较在意自己的体重时，一行无法掩饰的泪水从他眼角溜出，滑过他的脸

频："是的，我在意。"我问有多在意，他回答说："99.9%的时间都在意。"劳伦斯是在罹患前期糖尿病之后来找我的，他的医生之前严厉警告他缺乏意志力，要求他遵循低脂肪食物金字塔准则努力减肥。劳伦斯称自己一直在努力，但不起什么作用。



琳尼

琳尼的体型一直很好。首先，她高中时是一名游泳运动员，后又参加女子组铁人三项赛。擅长运动的琳尼从不担心节食问题，而要通过足量饮食获得所需要的能量。她喜欢食物，自封为"甜点控"。琳尼现年43岁，有三个13岁、11岁和5岁的活泼男孩。她的婚姻也很美满。但生孩子后，她的体重一直无法回落。"我的身体发生了变化，即使我加大运动量，体型有所变化，最后还是会体重反弹，"琳尼说。"过去几年里，我每年都会制定一个新年减肥计划，但从未如期完成。我现在还是有点偏胖。我付出了很大努力，就是割舍不了甜点。我会一连几周坚持健康饮食，然后会觉得难以忍受，只能破除清规戒律。



为什么我们会变胖?

在这一部分，我们将揭秘流行节食方法背后的无效理论，以及它们不起作用的原因。我们首先要审查饮食和节食方面的四个“常见嫌疑犯”，然后研究我们身体的工作原理（尤其是它如何控制饥饿），看看玛丽、劳伦斯和琳尼有何共同之处。我们将讨论荷尔蒙，其中最重要的是胰岛素。现在人们普遍认为，摄入碳水化合物会提高胰岛素水平，而胰岛素水平的大量提高会阻碍脂肪燃烧，促进脂肪蓄积，减少活力。因此，选择很简单：

• 食用碳水化合物含量低、蛋白质含量适中、优质脂肪含量高的未经加工的全食物。这样的饮食方式能回避胰岛素峰值水平，避免最终发展为代谢紊乱，从而导致体重增加。

•或者继续坚持自己的一贯做法。

饮食方式阵容

为了了解LCHF的变化情况，我们来看看4种常见的饮食方式，它们与LCHF理念相反。

标准美式饮食（SAD）

标准美式饮食是高碳水化合物和高脂肪，而且以加工和包装食物为主。SAD真是一个绝妙的缩略语，预示着它的“不幸”和“糟糕”结局。对此你的身体反应是提高胰岛素水平，尤其依赖于碳水化合物和糖分。你会变得“代谢失调”，蓄积大量脂肪。

脂肪（尤其是饱和脂肪）和碳水化合物之间甚至可能发生负面的协同效应。请记住，LCHF饮食不只是允许你增加脂肪摄入。就自身健康而言，如果你摄入脂肪和糖分（在所有碳水化合物中毒性最大），那么所有的预期都将落空。

低脂肪饮食

低脂肪饮食优于SAD。作为政府、健康促进者、医生和心脏基金会在过去50年里的“推荐”建议，低脂肪饮食是大多数人都了解的“最佳饮食方式”。这种方式值得称道：首先，有令人信服的研究表明这是一个优于SAD的饮食方式。其次，它通常强调全食物，包括大量水果和蔬菜。第三，一些人可以利用它保持体形。但坏消息是：幸运儿只有一部分。

低脂饮食的问题在于，它的碳水化合物含量会很高。除非你能克服饥饿感，应对热量不足和胰岛素敏感问题，否则它并不适合你。

地中海式饮食

这是脂肪略微增多的低脂饮食。地中海式饮食通常优于低脂方式，原因可能在于增加的脂肪越多，摄入的碳水化合物就越少。但现代医学很少这样解释它的成功。它们认为，这种方式之所以偶尔奏效，是因为添加了更优质的食物和全谷物。事实上，脂肪含量较高的饮食刚好发挥了这种作用。

高蛋白饮食

高蛋白饮食的功效要优于SAD和低脂饮食。不过，我警告大家不要采取这种方式，主要原因在于，一旦蛋白质每日摄入量超过了人体需求，多余的蛋白质就会通过一个所谓的糖原异生过程转化为碳水化合物。因此，这种高蛋白、高脂肪饮食最终会与SAD类似，因为通过这种转化过程只能得到更高含量的碳水化合物。

而低脂高蛋白饮食最终会类似于低脂饮食，且不适合胰岛素抵抗性群体。普通人也许会稍好一些，因为蛋白质能带来饱腹感，而将蛋白质转化为碳水化合物的过程要消耗很多能量。因此我的建议是，只吃蛋白质含量适中的膳食。

我们的结论

食用低碳水化合物加健康脂肪膳食（蛋白质适量）。我们推荐食用完整的、真正的动植物，即人类干扰（HI）因子低的食物。这些食物往往富含天然未加工的“健康”脂肪，其碳水化合物含量低，蛋白质含量适中。你所摄入碳水化合物的确切数量取决于你的个人偏好和新陈代谢需求。如果你曾经超重和代谢失调，那你需要少吃碳水化合物。如果你是对胰岛素敏感的年轻人，那你或许需要更多碳水化合物。这并不意味着胰岛素敏感人群必须摄入更多碳水化合物，只是说他们有这个选项。

受困于食物金字塔

公共健康领域描述的减肥之路是“少吃饭，多运动”。这种说法描述的是有关过度肥胖、体重不减和体形反复的基本问题。为了让我们的身体储存能量，“摄入能量”必须超过“消耗能量”；因此传统观点认为，为了防止或逆转增重现象，必须减少食量，增加运动。但为什么有些人会变胖而其他人不会？为什么有些人能减重而其他人不能？尽管他们所处的环境条件完全相同（同等的能量摄入和能量消耗）。因为脂肪储存对许多人来说并不是有关卡路里摄入和卡路里消耗的简单方程。

这正是饮食与健康传统观念开始崩塌的地方。我们开始了一场有关暴饮暴食和消极懒散的归咎游戏。“只要你能发挥自己的意志力，多运动少吃饭，你就能有个好体形。”这样的话困扰着劳伦斯们的生活。肥胖羞耻感的前提就是人与人之间的这些心理差异，甚至可能是心理弱点。

诚然，近几十年来，步行或骑车上班、体力劳动和其他大多数体力活动都远离了我们的生活，而且不需要付出体力（消耗卡路里）就能获取的廉价加工食物也在敞开供应，但人们对于食物和锻炼的生理反应也存在显著的个人差异。正是这种复杂的生物和生理环境决定着我们的能量储存及消耗方式。它控制着我们的饥饿感、能量水平，以及脂肪储存和消耗。能量摄入与能量消耗原理完全忽视了这个关键事实。

玛丽、劳伦斯和琳尼有何共同之处？

他们都遵循传统饮食和减肥教条。他们都相信，只要有少吃饭、多锻炼的意志力，就能有良好体形。传统智慧告诉他们，减轻体重无非是摄入和消耗卡路里的问题。在这种思路下，应该采取的行动显而易见：尽可能多锻炼，少吃饭。但没有人告诉他们，人体远远没有这么简单。你可以发现，他们都有一种共同症状——“胰岛素抵抗”。

胰岛素是在体内调节血糖（又称血葡萄糖，来自摄入的碳水化合物）的激素。它是控制新陈代谢的主要激素，决定着我们的饥饿感和能量消耗。玛丽、劳伦斯和琳尼都试图维持稳定的血液含糖量——约一茶匙。一旦他们的摄入量超标，比如一片面包（大约相当于四茶匙糖），身体就会释放胰岛素以清除多余糖分。仅就他们而言，胰岛素机制并未发挥自然作用。他们都有胰岛素抵抗性，这是很常见的症状。血糖问题是我们身体的一个麻烦。它具有侵蚀性，会损害所接触的所有部位。所以，你的身体确实需要清除多余糖分。

胰岛素对人体的四种作用

1.摄入碳水化合物会增加胰岛素。胰岛素会抑制脂肪燃烧——由于你急于清除糖分，你的身体会忽略其他燃料来源，只专注于糖分。

2.胰岛素把糖分储存到肌肉、肝脏等部位的细胞中。尽管这没问题，但对大多数现代人来说，这些细胞已经饱和。

3.胰岛素由于没有其他地方可以储存碳水化合物，就将其储存为体内脂肪。

4.胰岛素会扰乱大脑的饥饿和运动中枢。令你有饱腹感的常规反馈机制不再正常运行，更糟的是，你现在会感觉不那么有活力。

这就是玛丽、劳伦斯和琳尼面对的问题。他们都试图少吃饭多锻炼以限制自己的脂肪摄入量，因为脂肪含有大量卡路里。但他们仍试图生活在传统食物金字塔的庇护之下。

这一策略的麻烦具有双重性：

第一，为了成功，他们需要借助极大的意志力来克服荷尔蒙决定的饥饿感、精力不济和疲惫感（如果他们也进行大量锻炼的话）。

第二，除非他们有意忍饥挨饿，否则低脂饮食会涉及高碳水化合物消耗，所以高胰岛素问题并未解决。

因此，我们建议你翻转传统的食物金字塔，摄入更多脂肪和更少碳水化合物（以及由此产生的糖分）。

成为脂肪燃烧机

好吧，我们现在深入钻研一下脂肪问题。如果你对深入的科学原理不感兴趣，可以跳读到下文的“简明科学”部分。

人体脂肪燃烧模式

证据表明，人类代谢状态有两种不同模式。一种是“脂肪代谢适应性”（又称酮体代谢适应性）状态。在脂肪适应性人群中，胰岛素会得到良好控制，人体能够获得其脂肪储备，作为其主要的燃料来源。值得重申的是，人体能从脂肪来源获取主要能量，无论是膳食脂肪还是体内脂肪储备。我认为这是正常的人类状态，其中，细胞、激素、酶等很多元素保持着平衡。通过对自身投入和产出的自我调节，脂肪代谢适应性人群能以体内平衡的方式保持理想体重。在这种状态下，如果吃得过多，我们将予以弥补，将其燃烧并减少摄入量；如果吃得过少，则采取相反做法。

如果你有“脂肪代谢适应性”，就能轻易燃烧脂肪，对精制碳水化合物的渴望会减少，胰岛素水平会被很好地控制。

采用LCHF饮食方式一段时间之后，很多人说他们的身体从以糖为燃料转变为了以脂肪为燃料。脂肪作为其体内燃料的方式会发生转变。正如前文讨论过的“脂肪代谢适应性”，或者更确切地说，是变得具有“代谢灵活性”。这种脂肪燃烧状态的切换能力，取决于是否有可用的碳水化合物。

代谢灵活性（脂肪代谢适应性）的优点

脂肪代谢适应性意味着在休息和中等强度运动时燃烧更少的碳水化合物和更多的脂肪。减少糖原酵解（碳水化合物代谢）意味着减轻

氧化应激压力，减少活性氧物种和减少糖化的终端产物。简而言之，这是很好的现象，意味着更好的免疫系统和更健康。它还意味着更容易将脂肪作为主要燃料来源进行燃烧。

减少就餐次数和偶尔的轻断食不难做到。如果你由于任何原因错过了饭点（例如，你的供餐方式不符合LCHF生活方式），鉴于你是一个脂肪代谢适应性个体，你不会有什么损失。脂肪代谢适应性意味着，由于一天之内的胰岛素水平保持着较低水平，你将脂肪作为主要的燃料来源。通过下丘脑和瘦体–胰岛素相互作用，你的食欲和体重调节系统将发挥其应有作用。你可能会觉得精力充沛，因为你的大脑不再像瘦体素阻抗情形那样，向神经系统发送保存能量的信号。现在应该很容易保持稳定体重。

脂肪代谢适应性意味着告别可怕的“血糖断崖”——每天都有很多碳水化合物依赖者的血糖从上面坠落。一旦你采用了LCHF，大脑喊着“喂饱我”的日子就会一去不复返。相反，你从富含健康脂肪的全食物中获取的回报能让你全天保持精力旺盛和精神敏锐。

脂肪代谢适应性还意味着你能更加频繁地激活人体自身的抗氧化基因修复和表达系统，即所谓的组蛋白去乙酰化酶系统。它意味着当你摄入低碳水化合物时，你就启动了人体的自身防御（抗氧化）系统。请相信我，这是一件好事！

脂肪适应性就如同巡航控制状态——波澜不惊，状态稳定。

新陈代谢失调

持续摄入大量碳水化合物（尤其是精制碳水化合物），会导致进入人体代谢状态的第二种模式：人体进入所谓的“代谢失调”状态。

这个机制概述如下。人体产生胰岛素（一种存储激素），用于持续处理大量饮食摄入的碳水化合物。胰岛素处理饮食摄入的碳水化合物（把它们处理成糖），但也关闭了把脂肪作为燃料来源的能力。一部分糖原将会存入肌肉细胞（尤其是在活跃个体中），另一部分会进

入肝脏细胞。问题在于，肌肉细胞和肝脏细胞往往处于饱和状态。这是因为肝脏的容量有限，人们消耗的能量通常较少。一旦肝脏饱和，会将碳水化合物存入脂肪细胞中。（这绝对非你所愿。）这就是储存脂肪的基本机制。胰岛素同样会将多余脂肪驱赶到脂肪细胞中，所以标准美式饮食即高脂肪和高碳水化合物饮食尤其危险。消耗碳水化合物产生胰岛素，胰岛素使得脂肪细胞增大。

在新陈代谢失调的情形下，螺旋式下降的形势相当明显：当你变胖和失控时，不断用大量碳水化合物饮料轰击你的身体，形势如同火上浇油。无论是在肌肉细胞还是肝脏细胞中，你的胰岛素抵抗性都会与日俱增。简而言之，你需要越来越多的胰岛素才能让碳水化合物进入细胞。胰岛素水平持续提高，你的细胞对它们的作用更具抵抗性。你会一直储存脂肪，但从不燃烧脂肪。即使你不再进食，高胰岛素血症（血液中的胰岛素水平高）也会随之而来。你会变得更胖，尤其是你的腹部。这被称为内脏型肥胖，它会引发更多炎症，并增强胰岛素抵抗性。

最后，产生胰岛素的胰腺β细胞开始落败，而你根本无法控制自己的血糖水平。这就是2型糖尿病，一个更大的麻烦。持续高血糖会令其接触的所有人体部位中毒，而血糖无处不至。这就是人体急于在第一时间去除碳水化合物的原因之一：高血糖具有毒性。你的身体心知肚明，会竭尽全力予以清剿（即关闭脂肪燃烧，将碳水化合物储存为脂肪，而它们由胰岛素控制）。

这就是你走到代谢失调的过程。它是由许多简单的饮食饮入的碳水化合物（如含糖食物）引起的，通常会因为大量碳水化合物而加剧。

干扰瘦素

瘦素是一种饥饿激素（另一种是胃饥饿素）。瘦素由脂肪细胞分泌，可向下丘脑发送身体不饿的信号。通过阻断这种激素，胰岛

素能够有效禁用“不饿开关”。随之我们就要进食，不是出于我们的身体需要，而是因为我们已经接收不到饱足感信号。

干扰大脑中的愉悦中枢

它被多巴胺受体所控制。这使得碳水化合物（尤其是糖）和尼古丁、海洛因等毒品一样，容易让人上瘾。

下调交感神经系统的活动

它能弱化通过偶然和有意的身体活动消耗能量的趋势。换句话说，你会感到懒散，并减少运动。

简明科学

摄入大量碳水化合物会提高你的胰岛素水平并导致代谢失调，其后果是:

1.胰岛素关闭“能量消耗”（能量燃烧）模式。

2.脂肪储存量增加。

3.由于“能量消耗”等同于生活质量，你会觉得糟糕。

代谢协调是实现自身最佳状态的一个核心要求。

代谢失调不是你的错！一旦踏上下行扶梯，你将难以转身回头，对一些人来说更是如此。你疲惫和超重的原因不是因为懒惰，而是因为代谢失调。

LCHF饮食的成效

从本质来看，低碳水化合物饮食之所以起作用，是因为它们可以让你具备脂肪代谢适应性。胰岛素被控制住，脂肪被作为主要燃料来源燃烧。LCHF将它们变成了脂肪燃烧机。



事例A

艾比贝林及其同事

艾比贝林及其同事（2012年）进行了一项严格控制的新陈代谢病房研究。图1清楚地表明，一旦摄入不同来源的相同数量卡路里，代谢调节和“脂肪清除”会发生显著改变。在此项研究中，艾比贝林及其同事帮助肥胖的调查对象减轻体重，然后为每人提供为期1个月的三种规定饮食。每人执行一种饮食方式，每种饮食方式的参与者为随机分配。饮食方式包括低碳水化合物饮食、低GI（地中海式）饮食和

LCHF饮食。他们的发现支持这样一个假设：促进新陈代谢的是膳食成分，而不是卡路里。

相比选择低脂饮食的人，选择LCHF饮食的人每天摄入同等数量卡路里，所消耗的热量竟会多出300卡路里。这是通过被称为直接热量法的程序精确计算出来的。这大约相当于一年之内减掉12千克脂肪。

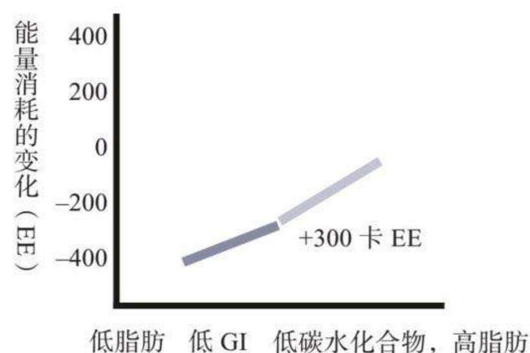


图1 食用包含等量能量的不同膳食的同一批人，其能量消耗情况差异极大。LCHF饮食增加了人们每天的卡路里燃烧量。

玛丽如是说

“6个月前我开始采用LCHF，到目前已经减重11千克。对自己身体和食物的新认识让我震惊。坦白说，我很高兴，但也有些生气，我用如此长时间学到的东西竟然如此简单。为什么之前没人告诉我这些？那会好得多。原来很多健康领域都在误读信息，这种情况令人震惊，至少对我而言。我成功实现了减肥：不但不饿，而且精力充沛。”

玛丽最终控制住了自己的体重。增加脂肪，减少碳水化合物，结果她的胰岛素得到了控制。“我的秘诀是勤勉，但不费劲，”玛丽说。“我必须做出安排，携带合适的食物。做好准备，但不必让自己忍饥挨饿。”

事例B

从A到Z的饮食研究

我抽取了一项试验来研究。它是斯坦福医学院克里斯托弗·加德纳博士开展的“从A到Z饮食研究。”加德纳比较了四种饮食：低脂饮食、两种混合地中海式饮食（Learn式和Zone式）和LCHF饮食。我选择它作为研究对象出于这几个原因：首先，加德纳博士倡导一种低脂肪、纯素食方法。他的研究身份并非LCHF饮食的支持者。这是非常重要的，因为我们难免带有偏见。加德纳在坚持用数据方式说话方面做得很好。其次，这项研究可以从个人角度进行数据分析。这就允许我们评估个人对饮食的反应，这很重要，因为小组平均值告诉我们的是整体情况，而不是个人情况。第三，他们测量了每个人的胰岛素敏感性，使我们得以了解胰岛素敏感性对于减轻体重的影响。第四，他借助“现有”书籍指导实践。这比起做一个研究更接近现实。那么，他们做了什么，发生了什么？在图2中，每个图表的每个点都显示了1年后每种饮食的个人减重（或增重）百分比。我用浅蓝色显示减重并能控制者（有利），用淡蓝色显示既没减重也没增重者（中性），用深蓝色显示增重者（有害）。这是在科学研究中审视真实情况的一个好办法。我仅将加德纳四种饮食中的三个纳入了图2（LCHF、低脂肪和两种地中海式饮食中的一个，因为两种地中海式饮食的结果非常相似）。

另外必须注意的是，没有哪种饮食能帮助所有人减轻体重。在某些情况下，人们实际上变得更胖了。在几乎所有健康和医疗干预中，情况都是如此。当你审视药物研究和变化无常的“需治疗数”即NNT时，这种现象更加明显。NNT是指得到1例有利结果需要治疗的病例数。NNT可以有很大差异：在使用抗生素等药物的最佳情形下，NNT为6；换句话说，每6个接受抗生素治疗的人中，只有1例有利结果。至于降低胆固醇的他汀类药物，据受试者和研究结果显示，NNT可能介于30到140之间。就健康而言，并不存在100%的成功率。

观察四种不同饮食可以明显发现，每种方法都有受益者，但更多人从LCHF中受益，而且很少发生反弹（体重增加）。

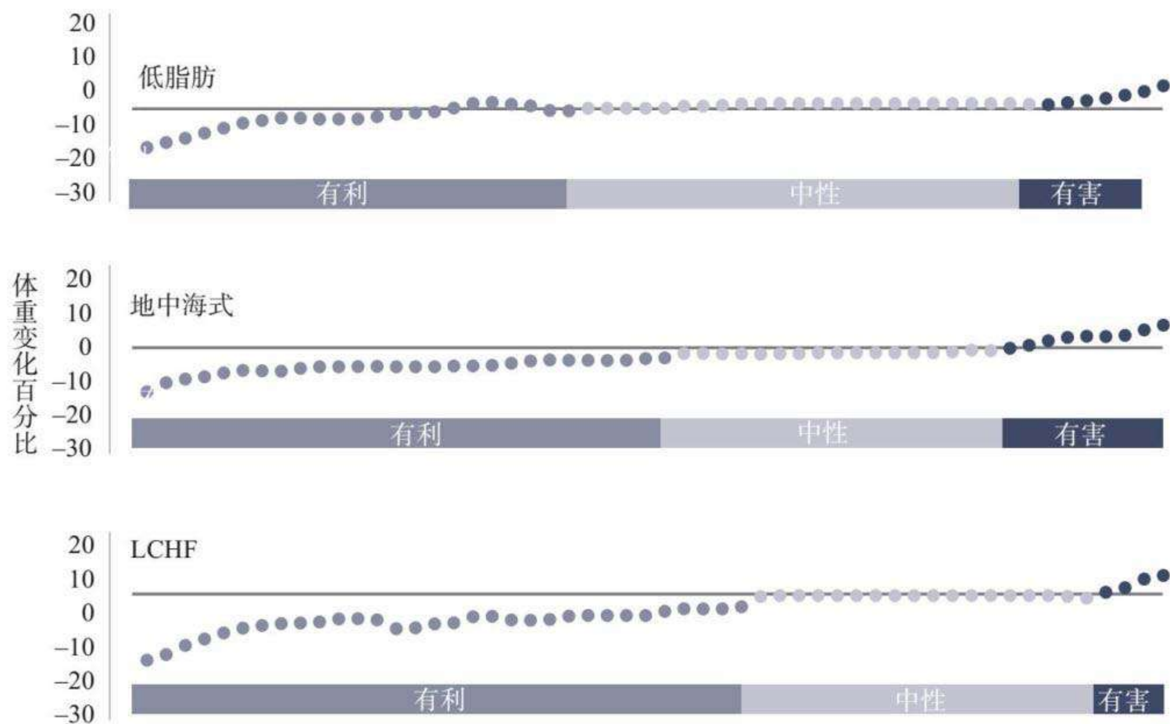


图2 无论采用何种饮食方式，总有人在减重饮食方面失败、成功或维持原有水平。总体而言，低碳水化合物饮食的失败者较多，成功者和无改变者较少。

劳伦斯如是说

LCHF对劳伦斯的效果怎样？我们上次遇到他时，他还是18岁的“大号”劳伦斯。现在他刚过21岁生日，体重77千克。他练出了肌肉，是个相貌堂堂的年轻人。他正在读大学，表现非常好。“我摄入了相当低的碳水化合物，但脂肪摄入量很高。我想，管它呢，我反正已经做了其他所有尝试。几年前，我妈妈送给我一本低糖饮食书作为圣诞礼物。拿这样的书当礼物未免令人沮丧，但它完全改变了我。我不再是躲藏在面具后面的那个肥胖、滑稽的劳伦斯。我好像找到了自我。”劳伦斯是怎样做到的？“我每天摄入不到35克碳水化合物，将蛋白质保持在中等水平，并且摄入脂肪，直到有饱腹感。在一年内，我就恢复了体型，我在健身房锻炼出肌肉，现在只有77千克。”

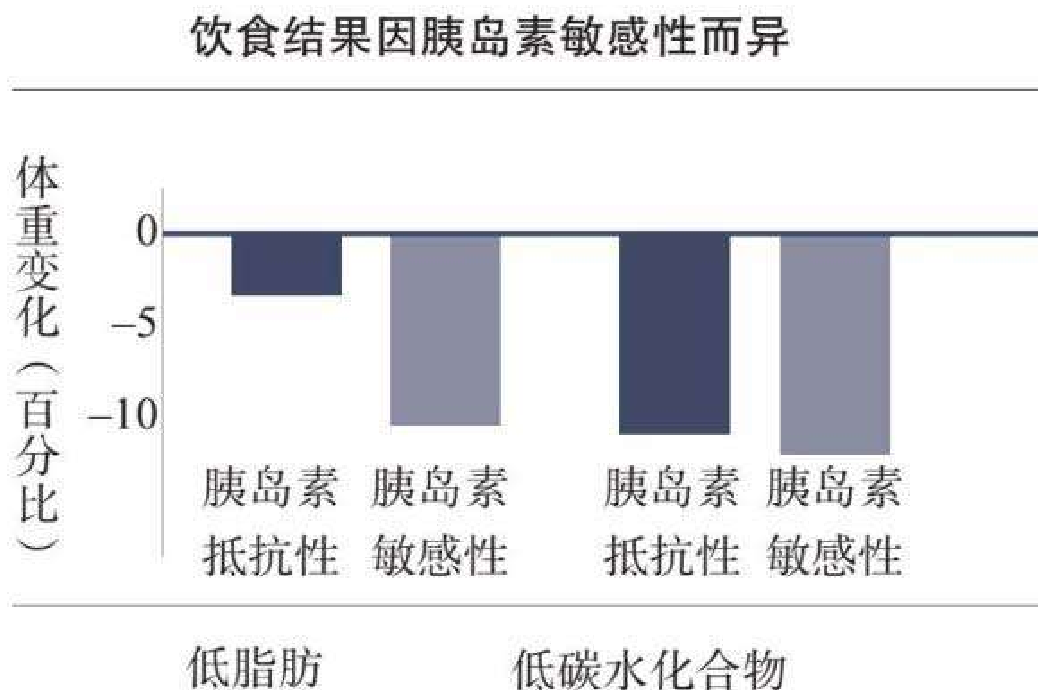


图3 如果你对胰岛素敏感，唯一有效的减重方法就是低脂肪饮食。碳水化合物饮食对比并无影响。

事例C

加德纳及其同事

图3的数据更有说服力。加德纳及其同事这次展示了胰岛素敏感性对于减重效果的影响。我们在这里看到的结果非常重要。当然，有人会通过低脂方法减轻体重，有些人则不会。对胰岛素敏感的人群效果很好。但如果你属于胰岛素抵抗性人群（其实是最需要塑造体型的那些人），低脂饮食将毫无效果。这些人通常被我们标记为懒散，没有意志力。此项研究要证明的是，即便集全世界的意志力于一身，他们仍然难以通过这些饮食减轻体重。

不过，胰岛素抵抗性和非胰岛素抵抗性人群都能通过LCHF减轻体重。

琳尼如是说

“我减掉了几千克体重，这就挺好，至少没有再增肥。后来我没有进一步减重。现在体重66千克，刚开始时体重73千克。但我很知足。”

“对我来说最大的惊喜是，我不再是一个甜点控了。前段时间，我曾想应该款待一下自己。我开车去超市，径直走到糖果区，发现对它们都不感兴趣了。我又去饼干和蛋糕区试试，也没兴趣。我转向冰激凌区，还是没有。对我来说，这是一种超现实经历。在我的生活中，我不曾抵挡住这些诱惑。糖果和巧克力不再是我的渴求对象，太棒了！”

脂肪控制因素

本节旨在了解胰岛素和胰岛素抵抗性。我们将对劳伦斯得以完全恢复的新陈代谢功能的原因进行探究。不过，玛丽怎么会陷入停滞状态呢？我们还要看看，琳尼需要做出哪些其他改变（除了食物）才能实现最佳健康状态。这些差异可以归结为一个主要控制因素：胰岛素。每个人的胰岛素抵抗性都在不断发生变化，其影响因素（压力、睡眠、食物和基因）有助于了解如何定制我们的生活方式（尤其是饮食方式），使其符合我们的个体需求。

人类脂肪燃烧模式

让葡萄糖进入细胞

全面了解我们获得胰岛素抵抗性的方式和原因，可以形成有关现代疾病的“统一理论”，以及有关如何管理你的大脑和身体以实现最佳效果的见解。因此，我们希望你能对此有充分认识。一旦身体得到适当调节，整个代谢机制就能完美运行。我们根据需要分泌胰岛素，在饥饿时获得胰岛素抵抗性的帮助，在能量充足时储存多余

部分。就进化意义而言，这是一个被设计用来度过饱足和饥饿的系统。

有时候，我们的细胞会发现难以对胰岛素信号作出反应。它们需要更多胰岛素来完成这项工作（这就是胰岛素抵抗性），于是它们就分泌过量胰岛素（大量生成）。这会引发代谢级联效应，进而可能导致糖尿病、癌症、心血管疾病和神经系统问题。

胰岛素抵抗性是坏事吗?

没有一个单一的元素能导致胰岛素抵抗性，有胰岛素抵抗性也并非总是坏事。请记住，胰岛素抵抗性是我们重要的生理组成。在我们祖先的饱足和饥饿环境中，我们需要通过胰岛素抵抗性将多余食物储存为脂肪，并将其切换成脂肪燃烧模式，以便在面临饥饿威胁时提供能量。

不涉及碳水化合物的胰岛素抵抗性未必是个问题。但从长远来看，高水平胰岛素（高胰岛素血症）是个很大的麻烦，它是胰岛素抵抗性和高碳水化合物饮食共同作用的结果。

玛丽如是说

玛丽一直在努力减肥。你应该还记得，她很快就减掉了很多体重。但从那时起，她就陷入了停滞状态。“我还是一如既往地注意饮食，但我的体重没再减轻。就像是有什么事情发生，让我陷入困境，无法继续前进。我想知道以前适合我的方法现在为什么不再管用。我觉得自己可以再减掉六七千克，但不管我怎样努力，事情并未发生。”在我们看来，玛丽这个年龄段的女人通常都存在长期代谢问题。尽管她现在可能控制住了自己的饮食，但她已经为此挣扎了几十年时

间。从来都搞不清，她的身体能达到什么样的理想体重，最可能的情况是，她已经接近那个目标。

此外，玛丽有胰岛素高抵抗性。她终身伴随高胰岛素和高葡萄糖，这或许使她遭受了一定程度的长期代谢损伤。她不会再重返魔鬼身材，但她已经取得了成功。

劳伦斯如是说

劳伦斯没有这样的麻烦。他的体重减到了77千克，并且能够成功保持。“我的体重减轻了，现在我差不多能做出和朋友一样的动作。我非常严格地保持低碳水化合物水平，但偶尔会偏离目标，随心所欲地大吃一通，然后就会反弹。”劳伦斯仍然很容易增重，而低脂饮食不适应他，因为他也有胰岛素高抵抗性。但他还年轻，也没有玛丽那种数十年之久的代谢失调背景。所以他能够减轻并保持体重，也有效恢复了自身系统。当然，如果他开始食用垃圾食品，他的体重很快就会反弹。他苗条的朋友可以耐受更多碳水化合物，他自己却不可以，但偶尔的放纵也不至于造成伤害。

关于现代疾病的统一理论

糖尿病、癌症、阿尔茨海默病等神经系统疾病和心血管疾病都有多种病因。但它们也都有一个共同的新陈代谢途径。长期的高胰岛素水平是肇事者。高胰岛素血症能导致几乎所有类型（至少与之相关）的“慢性非传染性”疾病。图4所示为高胰岛素血症和疾病的已知科学证据，显示了高胰岛素如何对现代社会重大疾病的因果途径产生影响。

胰岛素过量的后果

胰岛素抵抗性的成因是什么？

胰岛素抵抗性是由一系列风险因素导致的，其中大部分都是“现代”问题。部分例子包括长期压力和日晒不足。我发现了可能导致胰岛素抵抗性的22个因素。

胰岛素抵抗性 + 高碳水化合物 = 大麻烦



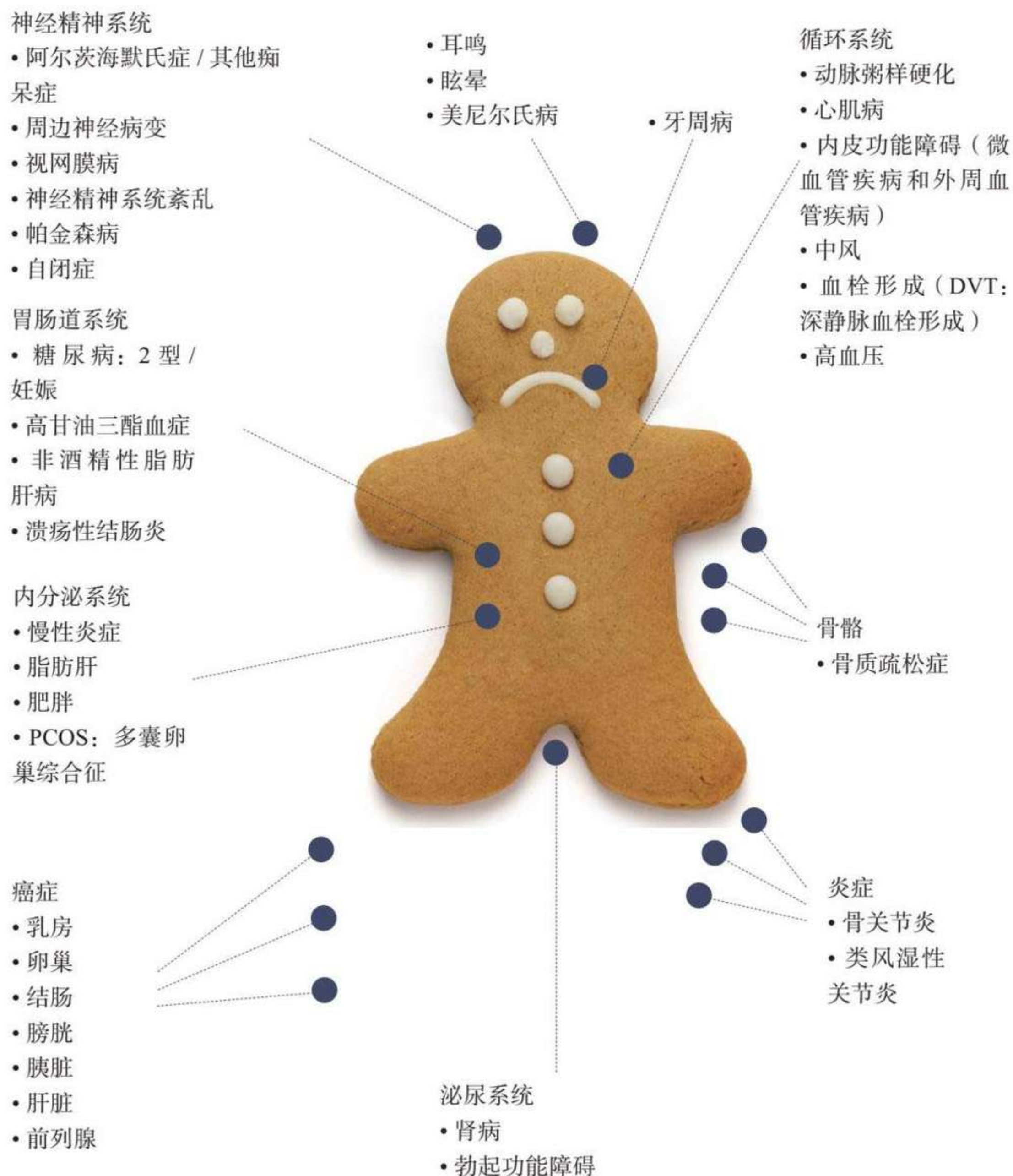


图4 长期高胰岛素可直接影响甚至损害人体器官和系统。

琳尼如是说

琳尼的经历说明胰岛素抵抗性有不同成因。她从不存在体重问题，对碳水化合物的耐受性基本正常，也不太容易快速增重。在她的大部分生活中，都随心所欲地摄入碳水化合物，当运动员时尤其如此，总是先摄入大量碳水化合物，再通过剧烈运动将其燃烧，所以一直保持着平衡。琳尼的问题（这些问题仍在持续）在于，她的一些其他生活方式问题导致她对过量胰岛素产生抵抗性。在睡眠不佳、压力、酒精、加工烹饪油、缺乏运动等诸多其他因素的共同作用下，她变得更具胰岛素抵抗性。一旦休假放松，这些问题就会统统消失，让她轻松恢复良好感觉，保持健康状态。然而，一旦她疲于应对忙碌的日常家务和严格的工作时间表，问题就会变得更加严重。

以上因素加上更加困难的食物环境（在商务餐、飞机餐和忙碌时，琳尼往往无法控制膳食构成），意味着她所摄入的碳水化合物会超过预期选择量，在压力状态下过量摄入，从而形成胰岛素抵抗性。这是一个强力组合。

胰岛素阻抗性 + 碳水化合物 + 高压力 =代谢危险区

每个人的胰岛素抵抗性都在不断变化。影响阻抗性的因素（压力、睡眠、食物和基因）有助于我们了解如何使我们的生活方式（尤其是饮食方式）合理化，从而适应个体需求。要恢复最佳健康状态，琳尼必须解决其饮食和整体工作压力。了解人类健康和福祉的关键在于了解胰岛素抵抗性。一旦了解了相关情况及其成因，就能采取行动进行管理。

琳尼说："有时我觉得应该喝一杯红酒，结果通常会连喝三四杯。周末释放压力时，我很少做到不喝酒，因此会错过大部分运动计划，并且推迟睡眠时间。我也尝试过极低碳水化合物的LCHF饮食方式。不过坦率地说，由于要养家糊口，讲究忙时用餐、工作餐和旅行餐都是不可能的。有些人的生活可能这样有条有理，但我不行。"

琳尼的故事表明，良好的代谢健康需要做好很多事情，这其中又不乏难度。有些事情无法改变，比如基因。不过，即使无法做好所有事情，LCHF饮食方式也能帮助我们减少损害。这种方式绝对不会容忍非自然的现代压力生活方式。最佳健康需要我们所有人承担责任，进行充分的运动锻炼和日光浴，并确保制定防止持续压力蓄积的恢复策略。


Sublime
GOLD

打破脂肪恐惧症

本节里列出了我所观察到的可导致代谢失调的22个因素。它们重点解释了碳水化合物耐受性的个体差异为何如此之大。

如果回归更加传统的人类生活方式，那么就可以摄入更多碳水化合物而不至于发生新陈代谢问题。这是因为良好的健康状态不只关乎食物，还包括严重影响健康的其他因素，尤其是前文提到的压力、睡眠不佳、缺乏日晒和污染因素。这些因素都会影响胰岛素抵抗程度。

可能导致胰岛素抵抗性的因素

可能导致胰岛素抵抗性的因素	可行性机制和解决方案
压力	压力激活下丘脑－垂体－肾上腺轴（HPA），释放肾上腺素和皮质醇，并结合其他措施为“要么打要么跑”反应做好身体准备（激活交感神经系统）。应激反应旨在拯救你的生命，确保能快速脱身。在现代生活中，这个系统的开启时间可达数天、数周、数月甚至于数年（被称为慢性压力）。 每次应激反应仅能持续数分钟。高碳水化合物带来的高压力会导致胰岛素抵抗性、高胰岛素血症和代谢失调。它们会与压力和碳水化合物相结合，导致变胖。

可能导致胰岛素抵抗性的因素	可行性机制和解决方案
睡眠不佳	睡眠不佳也会激活 HPA 轴，其结果与压力相同。我们现在的睡眠时间在缩短。白天我们很少暴露在明亮的光线下，身体疲劳感有所减轻，夜里则更多暴露在“蓝色波长”光线下，从而抑制了有助于睡眠的褪黑激素。请回想一下遵循日出而作、日落而息规律的感觉有多好，比如在露营时。
抽烟	抽烟有害。抽烟会导致慢性炎症，让你形成胰岛素抵抗性。
缺乏日晒（低维生素 D）	有充分的证据表明，我们许多人的维生素 D 水平都很低。维生素 D 是有助于调节胰岛素敏感度的激素。低维生素 D 意味着胰岛素抵抗性。
过度日晒（晒伤）	人体可以在自然光线（UVB）下生成维生素 D。大面积皮肤短暂暴露在中午阳光下可以生成维生素 D。维生素 D 还可以来自所有动物，包括肝脏和鳕鱼肝油产品。关于维生素 D 补充剂有很多讨论，最好能结合多重证据进行描述。这里指的是短暂暴露在中午阳光下。晒伤和晒黑会对你的身体造成氧化压力和炎症。两者都有可能让你产生胰岛素抵抗性，加大患病风险。皮肤癌能致人死亡。
各种污染物和毒素（如烟雾）	有可能对细胞造成氧化损伤，各种不同的污染物和毒素（如空气污染）也会导致炎症。
久坐	不间断久坐是健康状况不佳的一个不受约束的风险因素（意味着即使你坚持运动，它也是一个风险因素）。被称为脂蛋白脂肪酶（LPL）的酶会被上调，导致你在脂肪细胞中储存更多脂肪，从而蓄积更多脂肪能量。
缺乏身体活动/锻炼	运动会增强胰岛素敏感性。运动有助于转移并利用细胞中的葡萄糖。缺乏运动则会导致相反结果。
运动过度	运动过度，尤其是无法从中正常恢复时，会导致体内大量蓄积活性氧族（ROS）。它们是炎症性的，不仅会损害免疫系统功能，还会激活 HPA 压力轴。运动过度还有可能抑制睾酮等雄激素，从而增强胰岛素抵抗性。
饥饿	食物匮乏意味着你的身体会切换为脂肪燃烧模式。至少有两种细胞（脑细胞和红细胞）无需通过胰岛素摄取葡萄糖。饥饿的最终结果是，体内的其他细胞暂时具有胰岛素抵抗性，从而使葡萄糖进入优先位置。这正是系统设定的运作方式。

可能导致胰岛素抵抗性的因素	可行性机制和解决方案
高糖饮食	糖分包括半葡萄糖和半果糖，会对人体造成三重打击。首先，葡萄糖会引起胰岛素反应。其次，果糖不会引起胰岛素反应，大多会进入肝脏，其中一些在肝脏转化为甘油三酯（脂肪），部分储存为肝脏脂肪，而通过磷酸化作用、尿酸和降低一氧化碳生物利用度，这一过程的其余部分会导致胰岛素抵抗性。最后，你越接近这种状态，你的血糖水平就会越高——这本身就会对人体造成伤害。
高 ω-6/ω-3 脂肪酸比例	高含量 ω-6 脂肪酸（主要来自加工种籽油）和低含量 ω-3 脂肪酸（来自油性鱼等）或有炎症性，会导致胰岛素抵抗性。最好回避加工种籽油，食用更多真正的全食物。 大多数人都能意识到加工反式脂肪的危害，几乎所有人都认同其不安全性。它们与乳制品中天然存在的反式脂肪（共轭亚油酸或 CLA）不同。
碳水化合物过量	一旦我们食用的葡萄糖（碳水化合物）超出了正常能量需求，就会涉及多元醇路径。这意味着大量葡萄糖最终转化为果糖，导致更强的胰岛素抵抗性。
生物钟	肌肉的胰岛素敏感性会遵循昼夜（24 小时）节律。健康人群早上的胰岛素敏感度通常要比下午或晚上高出 25%。因此，早上摄入碳水化合物与当天晚些时候摄入等量碳水化合物的代谢效应并不相同。
高铁（高含铁蛋白）	铁储存量的增多情况可以预测 2 型糖尿病的发展。有一个很有效的假设，即低铁血红蛋白具有保护性，因为高铁会导致胰岛素抵抗性。 这门科学仍在完善，但食用过多瘦的肌肉并丢弃脂肪、器官、骨骼等其他动物部位已经提高了许多人的血液含铁水平。
各种微量营养素缺乏症	其他多种维生素和矿物质缺乏症与糖尿病及其他慢性疾病相关。其中一项内容是，它们涉及葡萄糖代谢和细胞胰岛素敏感性。这就是我们强烈主张食用低 HI 因子全动植物的原因之一。如果在食用这一系列食物，缺乏症和补充剂这些应该都没理由发生。
高胰岛素本身	高胰岛素会激发代谢周期，刺激更多的 β 细胞生长和紧张。胰岛素是一种炎症性合成代谢激素。我们需要它，但过量的话会造成麻烦。 注意这个恶性循环——摄入大量碳水化合物，引起胰岛素水平升高，最终具有胰岛素抵抗性。现在即使更少的碳水化合物也有类似效果。高胰岛素会干扰瘦体素释放信号，让你在不应该的时候继续进食，再次进入饮食过量和更具胰岛素抵抗性这个循环。

可能导致胰岛素抵抗性的因素	可行性机制和解决方案
月经周期	整个月经周期的胰岛素敏感性变化幅度约为 15%~20%。峰值胰岛素抵抗性会发生在排卵后 6 至 10 天之内（始于黄体早期阶段）。胰岛素抵抗性升高与雌二醇和孕酮水平正相关，但与促卵泡激素和激素结合球蛋白呈负相关。
怀孕	怀孕会诱发胰岛素抵抗性。这里有一个很好的理由，胰岛素抵抗性意味着将多余营养素优先分流给胎儿，让母亲依赖脂肪燃烧。
大腹便便	腹部储存脂肪（内脏型肥胖）尤其对健康有害，因为它会分泌白细胞间介素 6 和 8 等炎症性细胞因子。这会导致多种问题，包括胰岛素抵抗性。就超重男性而言，在胸部周围储积脂肪可能导致雌激素生成量增加，抑制睾酮并引起代谢问题。
种族 / 基因 / 家族史	在如何应对饮食碳水化合物方面存在一些个体遗传变异。有些人对碳水化合物极不耐受，其他人则没那么严重。这有可能反映个人遗传史中的饮食碳水化合物风险和食品安全问题。对于高碳水化合物饮食，太平洋岛民之类群体的耐受度可能较低。除了本表列出的其他生活方式因素（以及糖分），一些健康的亚洲群体有可能耐受更高的碳水化合物。 AMY_1（唾液淀粉酶，即唾液中的淀粉消化蛋白的代码）等基因的差异性证据在一定程度上提供了相关支持。与低 AMY_1 表达群体相比，高 AMY_1 表达群体对膳食淀粉的耐受性更好，其血糖反应程度也更低。近期的一项研究表明，高 AMY_1 基因表达群体相比低 AMY_1 群体的超重或肥胖可能性要低 8 倍。
不良肠道微生物	目前的科学探索正着眼于在肠道中生活的数十亿个微生物。肠道微生物会影响体内肠道通透性和体内炎症。这是胰岛素抵抗性的一部分。良好肠道健康的确切构成和肠道通透性的影响因素目前尚不可知。 我们所知的内容包括： • 食草动物等的体内植物纤维发酵过程也会在人体内发生。一些动物（如奶牛）只吃草，将草发酵成脂肪，从短链脂肪酸（SCFA）中获取大部分能量。我们人类消化的大部分纤维都会转化成可用的 SCFA。一些会滋养细菌本身，一些会滋养肠壁，一些则会进入循环的血液，在那里被进一步处理。 • 含纤维产品的卡路里计数存在瑕疵，这也是卡路里构不成热量的另一个原因。芹菜是一个很好的例子：人们声称芹菜所含的能量少于其消化量。这在某种意义上可能是事实，即时提供的碳水化合物水平很低。但你并未计算纤维含量。如果你确实计算过，并将纤维发酵成脂肪，那么你最终会得出更多卡路里。

可能导致胰岛素抵抗性的因素	可行性机制和解决方案
	• 富含纤维的高碳水化合物饮食可以转化为高脂肪饮食，这种情况可能在人类历史上出现过。 • 经过处理的碳水化合物会绕过整个机体，将提高胰岛素水平的碳水化合物倾入胃部上方和小肠的系统。 • 抗生素是破坏肠道微生物的另一种方法。应该仅在确有必要时服用抗生素，并确保在服用的同时摄入带活性菌的酸奶，以修复肠道内的有益细菌。请持续关注这方面的科学发现。

胰岛素抵抗性的临床诊断

健康系统可以通过一些认真的诊断来判断你是否具有胰岛素抵抗性。

空腹高血糖

你的医生会要求你接受此项标准检验。你要在早上空腹取血。你的医生希望在禁食一夜后看到你的血糖恢复正常。如果没能恢复正常，那么你就有胰岛素抵抗性。以下是显示你是否有问题的指标水平：

• 6.1~6.9毫摩尔/升（110~125毫克/分升）——世界卫生组织（WHO）标准

• 5.6~6.9毫摩尔/升（100~125毫克/分升）——美国糖尿病协会（ADA）标准

糖化血红蛋白高

有一个更好的方法可以测量你血糖正常的频率，即糖化血红蛋白（HbA1c）。它显示的是你的血红细胞被血糖损害的程度。由于血红细胞每隔几周就会被你的身体完全替换，你的HbA1c水平显示的是你过去几周（可能为4~6周）的平均血糖水平。HbA1c正常值介于5.8%和6.4%（40~47毫摩尔/摩尔）之间；高于这个值意味着你至少在某些时候是高血糖。

口服葡萄糖耐量测试

你的医生会用这项检验来确认你是否患有2型糖尿病，或者是否有糖尿病前期症状。你的医生通常会在你禁食一夜之后，将75克纯葡萄糖作为标准饮品，并会在你服用之后查明你的血糖水平是不是过高而且持续过久。

两小时后的血糖水平为7.8~11.0毫摩尔/升（140~199毫克/分升），则表明有有糖尿病前期症状；血糖水平超过11.0毫摩尔/升（199毫克/分升），则表明患有糖尿病。

这些结果意味着什么?

根据定义，这些水平显示了中度至重度胰岛素抵抗性，并有可能持续了数十年。如果有这些症状，你可能适应LCHF饮食。

如果不经过临床诊断，你能自行观察到身体有什么症状吗？如果你有下文所列的至少四种症状，就可能具有胰岛素抵抗性。

胰岛素抵抗自查表

持久性的高胰岛素水平，即使血糖反应正常，也会危害你的健康。这是一个关于胰岛素抵抗性的自查表：

○ 我一直难以控制自己的体重。

○ 我的腰围很粗（男性超过100厘米，女性超过85厘米）。

○ 我总是觉得饿。

○ 我经常感到疲倦、乏力或低落。

○ 我有高血压。我经常低血糖。

如果有一项葡萄糖检验显示你有高血压，那么无论自查情况是否良好，你都具有胰岛素抵抗性。这种情况限制碳水化合物有助于恢复你的新陈代谢功能。

“碳水化合物耐受性”曲线图（下文图5）表明，如果你的胰岛素抵抗性很强，你将能从极低水平的碳水化合物饮食中受益。

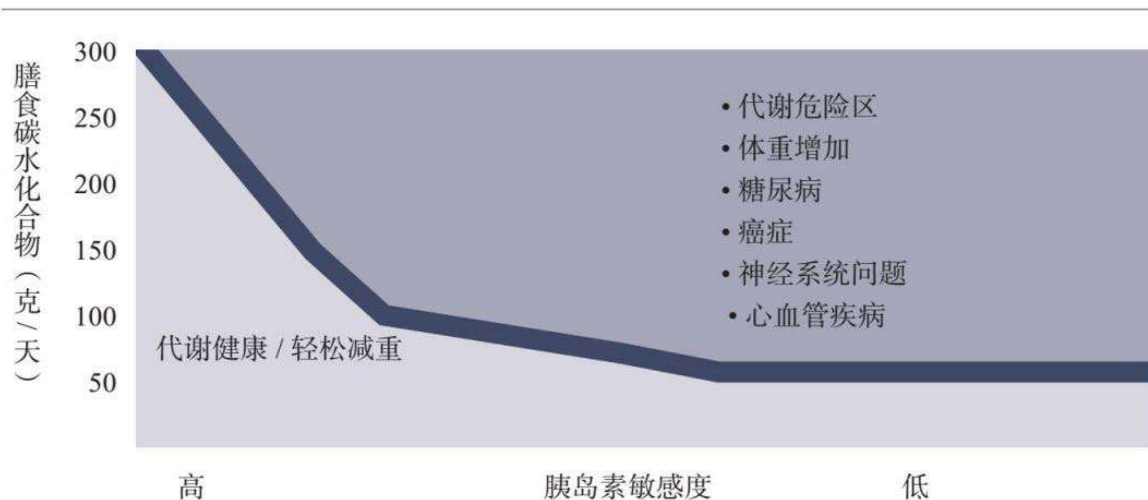


图5 你选择的碳水化合物摄入量将取决于你的胰岛素耐受度。曲线左侧是你的饮食需要处于的位置。

脂肪与传统社会

对古代和现代传统社会的研究表明，在全食物饮食和传统生活方式的背景下，摄入大量的脂肪并无危害。韦斯顿·A. 普莱斯和菲尔加摩尔·斯蒂芬森等人的作品包含丰富信息，读来饶有趣味。脂肪严重依赖型社会具有悠久健康历史这一事实，是理解膳食脂肪对血液脂肪影响的一大突破：膳食脂肪本身不会导致健康问题。

脂肪对健康非常重要，尤其是血液中的饱和脂肪。血液中的饱和脂肪通常与健康状况不佳联系在一起，包括糖尿病、心血管疾病等。基于“吃啥补啥”的理论，显然需要避免摄入饱和脂肪膳食。但是，人体的运行模式并非如此简明直接：目前的研究表明，不同的食物组合会对血液脂肪造成重大影响。这一微妙成果从根本上推翻了传统的脂质假说，让我们对低碳水化合物饮食有可能适应我们大多数人的原因有了新的理解。

事例A

福赛斯·芬尼等人

在我的朋友、同事兼当代低碳水化合物研究和实践的创始人福赛斯·芬尼博士等人从事的一项经典研究中，参与者在几周内被提供LCHF饮食或心脏基金会的低脂高碳水化合物饮食（其卡路里含量相等）。他们食用这类饮食，并接受血液脂肪检验。

尽管LCHF组摄入了四倍脂肪量，而且他们血液中的饱和脂肪含量增加了三倍，但他们的血脂只是低脂高碳水化合物饮食的一半。这就是我所说的“血色交易”。摄入的碳水化合物（而不是脂肪）会转化为血液脂肪。脂质假说的原理被证明是错误的。

来自同一研究的更多数据中，请特别关注的是血液中的饱和脂肪酸（SFA）水平。你可以看到同样结果，其中显示低脂肪饮食（深蓝）比低碳水化合物高脂肪饮食（浅蓝）的反应更差。胆固醇脂能让

我们了解肝脏脂肪，并证明低脂肪饮食对肝脏有相同的不利影响。最后，如果我们观察由碳水化合物所生成的饱和脂肪的变化（这是一个被称为脂质新生的过程），我们可以看到同样的事情在血液和肝脏中发生。摄入更多脂肪和更少碳水化合物会减少脂肪。

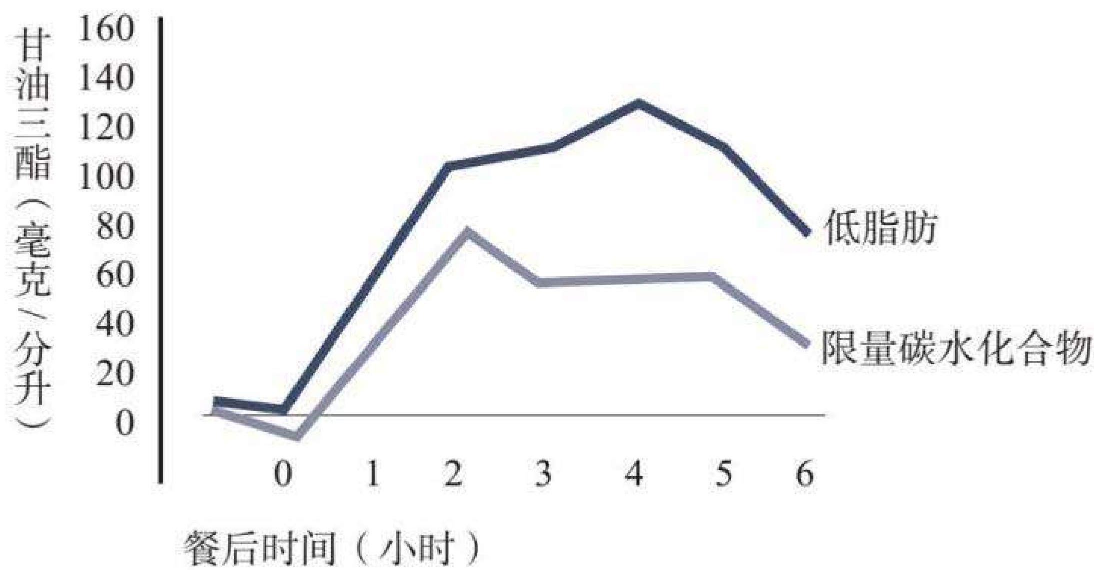


图6 摄入碳水化合物比摄入脂肪更能提高你的血液脂肪水平。

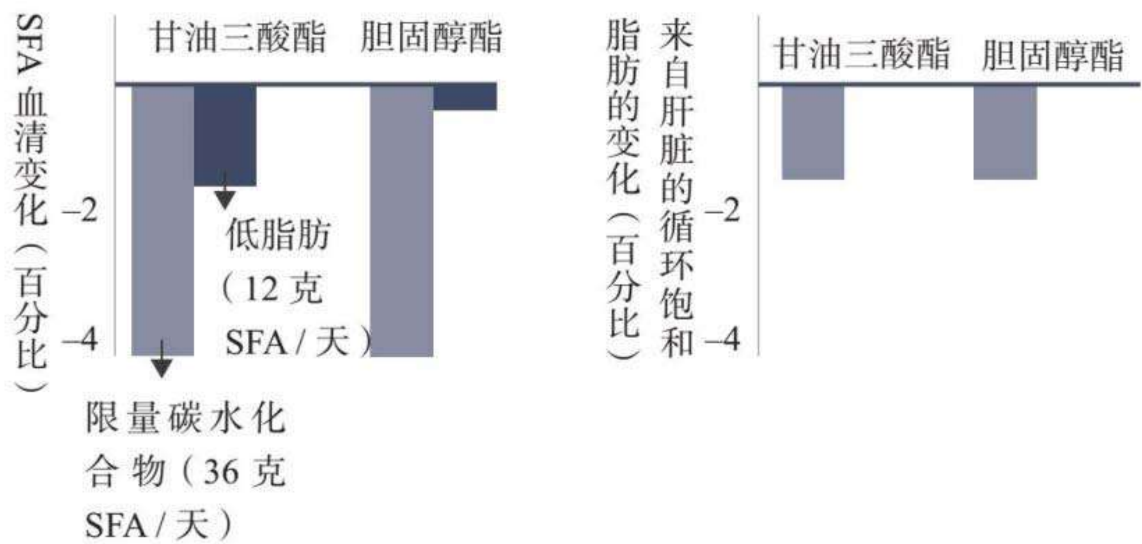


图7 与高脂肪饮食相比，低脂肪饮食更能减少肝脏脂肪。左图显示了这一点，因为一旦你摄入更多脂肪，血液脂肪就会越少。有证据表明，肝脏本身的部分脂肪来自碳水化合物：右图显示，一旦你摄入高脂肪和低碳水化合物饮食，肝脏生成的饱和脂肪就会减少。

事例B

EPIC研究

此项研究是评估长期脂肪消耗的健康影响。EPIC研究等大型欧洲研究（前瞻性病例对照研究）是将发病和致死人群与基准人群（除血脂外的其他方面与对照人群相似）进行对比，从而为血液脂肪和健康之间的关系提供更加具体的证据。1993年，EPIC研究采集了340234人的血液，并从那时起对这些人进行跟踪。2014年，在《柳叶刀》杂志的一篇论文中，作者确认其中有12403人为糖尿病患者。

他们发现，血液中的饱和脂肪（而非血液中的总脂肪）水平是糖尿病的预警因素。他们随后又研究了血液饱和脂肪的具体类型，结果非常有趣。研究表明，脂肪分子的长度（具体而言，是作为“骨干”的碳链的长度）能告诉你它的来源（饮食或其他来源）。偶数碳链脂肪酸可以从有限的饮食来源进入血液，但也可以被人体从碳水化合物中大量再生，而且这些脂肪酸的存在能够预示伤害（糖尿病）。奇数碳链脂肪酸和极长碳链脂肪酸来自于乳类脂肪酸，它们都能降低糖尿病发病率。

在2012年的一篇论文中，针对一小部分同类人群的观察结果完全相同。图8（下文）显示血液中的总脂肪呈中性，而血液饱和脂肪有害。一旦这些脂肪来自乳制品，我们就会发现它们具有某种健康益处，而一旦它们是常见的再生脂肪（碳水化合物生成），我们就会发现它们有害。这证明脂质假说是错误的，需要一种更精准的饮食建议方法。所以，血液中的脂肪（至少是饱和脂肪，而不是总脂肪）会影响你的健康。但这取决于它们的摄入方式。

脂质假说的第一假设是，摄入脂肪（尤其是饱和脂肪）会令你的“数值”变坏，尤其是胆固醇水平。这是LCHF新人最常询问的问题。不过，像采用低碳水化合物饮食那样摄入大量脂肪，会使包括胆固醇水平在内的所有血液健康指标得到改善。对包括胆固醇在内的代谢指标进行直接对比的高质量随机对照临床试验证明了这一点。

事件C

福赛斯等人

我选择用福赛斯等人的一项研究来解释对胆固醇指标的影响；在这里，参与者或者采用LCHF饮食，或者采用含有等量卡路里的所谓“心脏健康”低脂肪饮食。福赛斯和他的同事测量了医生可能收集的所有指标，以及若干更高级指标。图9（下文）所示，为与低脂肪饮食（深蓝）相比的LCHF饮食（浅蓝）多项表现。请注意，除了HDL胆固醇指标（我们期待提高的指标），所有指标的改善情况均有下降（数值降低）。此项研究清楚地证明，LCHF人群的表现更好：

• 体重减轻，腹部脂肪减少

• 血脂改善（甘油三酸酯，TG）

• 已知可促成疾病风险的所有现代胆固醇数值均得到改善（有关胆固醇数值的完整解释见下文）

• 所有血糖控制指标均得到改善

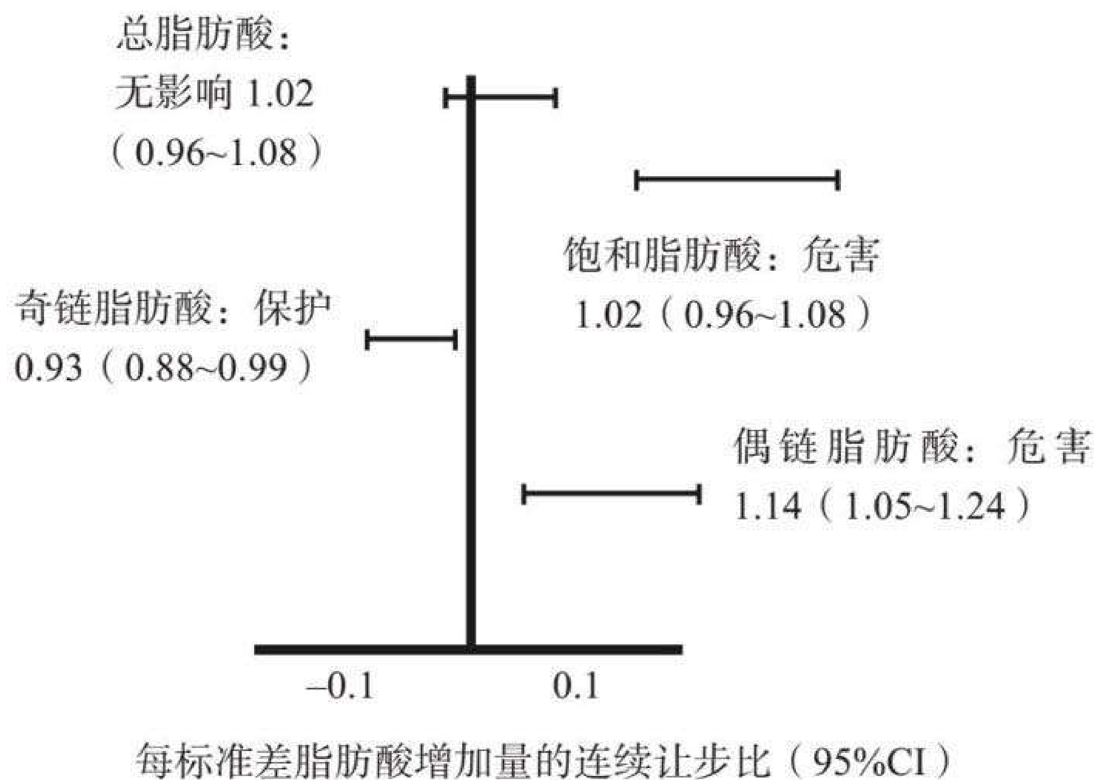


图8 血液中的饱和脂肪仍有可能造成麻烦，但饮食脂肪可能不是问题。来自碳水化合物的脂肪可能更加有害。

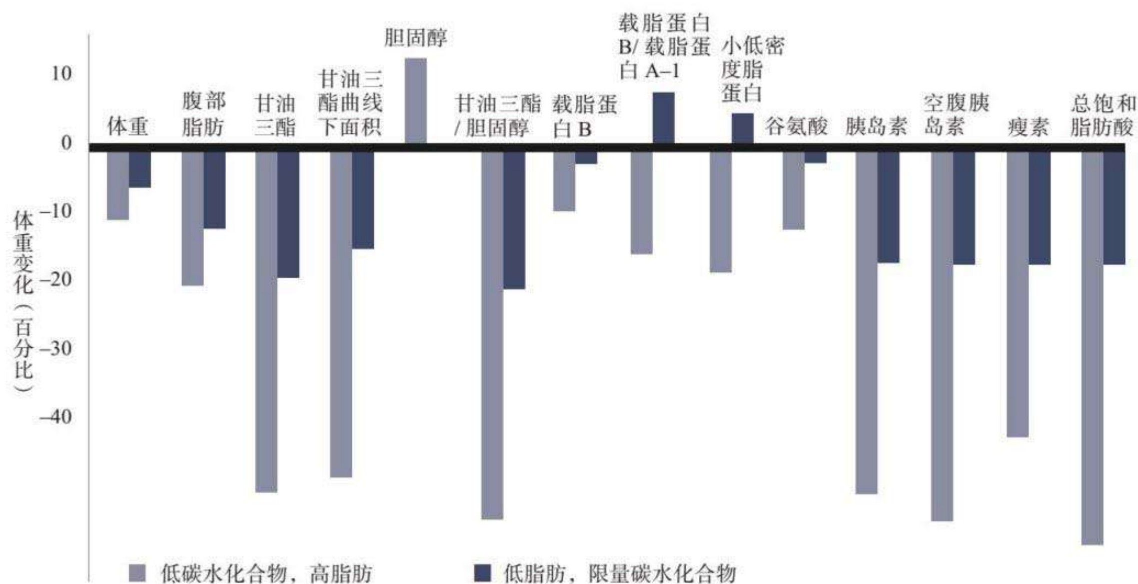


图9 与低脂肪饮食相比，LCHF改善了心脏代谢风险的所有指标。

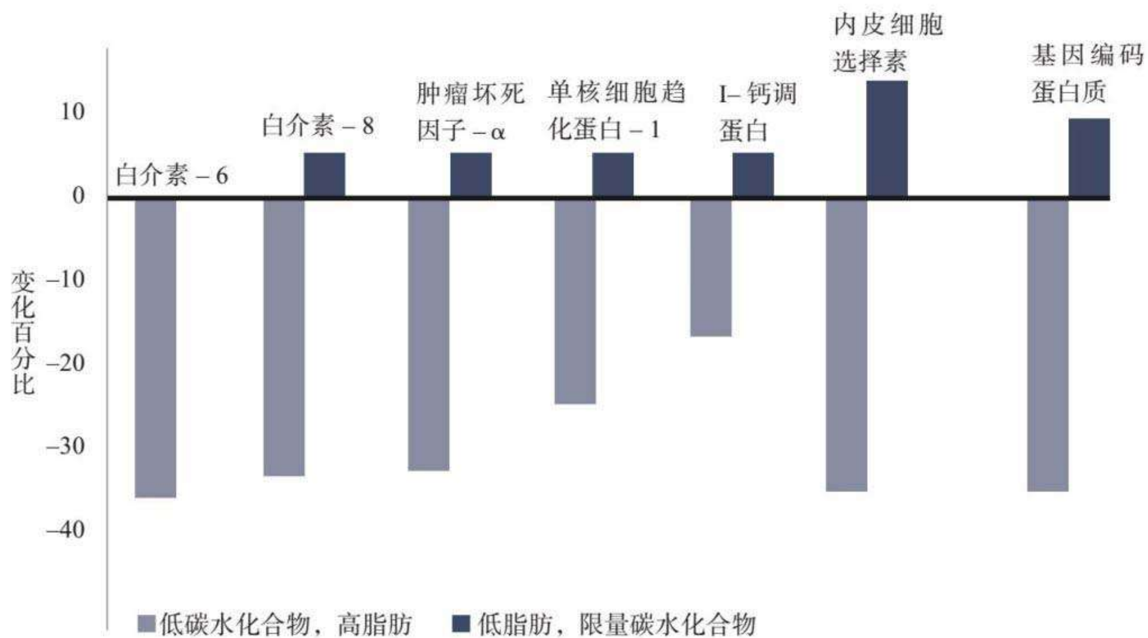


图10 你可以看到炎症指标得到改善。炎症被视为健康不佳的关键决定因素。LCHF饮食者的各项炎症指标均有改善。低脂肪饮食者显示至多无变化，并有可能因为采用低脂饮食而变差。

原谅脂肪

一个惊人的事实是，脂肪的害处从未得到实际证实。更糟糕的是“低脂肪”饮食建议带来的最大问题是高碳水化合物——你必须从其他来源获得能量。

如果你跳过了之前的科学部分，那么你必须要知道的是，LCHF饮食至少能在短期到中期对一些疾病风险预测指标进行改善。批评者称缺乏有关潜在危害的任何长期数据，也缺乏有关安全性的长期证据。对LCHF的指责没有事实依据，其原因有三点。

第一，进化逻辑。我们所提出的，是在人类地球史的大部分时期都安全采用过的饮食方式。你希望是长期的吗？它长不过进化史。批评人士说这个证据有助于解惑，但只有这个还不够。



第二，缺乏有关害处的证据，只有有关好处的证据（至少有“非劣效性”证据，这是我们在医学研究中的说法）。

第三，社会上存在一个慢性疾病问题。我们现有的饮食方法是无效的，有时甚至是有害的。我们在“女性健康倡议”等低脂肪饮食试验中发现了这个问题，这些试验耗资7亿美元，证明即使在脂肪和饱和脂肪摄入量减少的情况下，也不存在超过基准饮食的益处，并证明其对患有心血管疾病的女性有害。低脂肪现状支持者的观点是，我们需要开展长期研究，以证明人们可以连续食用40年低碳水化合物饮食，而不受到任何危害。这是荒谬的，因为这些研究无法完成。按照他们的逻辑，任何药物都无法获准，也不会有任何饮食建议，还无法对从心理学到戒烟的大多数健康治疗进行讨论。

在不久的将来，根本不可能针对一大批LCHF饮食者开展为期40年的试验。首先，它代价太大，将花费数亿美元。其次，根据我们的已知情况，我们可以应用什么逻辑来预测危害？这种试验是否符合伦理——尤其是对照组的运行时间那么久？

我们要弄明白的是，一旦永远无法完成这类试验，那么在得不到试验支持的情况下，不采用LCHF就是一个不切实际的挑战。部分研究表明，LCHF方法是胰岛素抵抗征患者的绝佳选项。

摄入饱和脂肪是否安全?

我们在上一节解禁了脂肪，但我知道有些人仍然希望对饱和脂肪加以确认。现在我们要再次深入研究，重点关注那些所谓的终极坏蛋——饱和脂肪。

纵观全局（荟萃分析）

研究“X是否对Y造成影响”的一种科学方法是进行荟萃分析。荟萃分析将采集所有有用的已知主题数据，重新进行统一分析。这些分析需要特定的数学技巧和严谨性。鉴于有关膳食脂肪尤其是饱和脂肪的争论非常激烈，我们已经开展了大量此类工作。

近年来的一些荟萃分析发现，在研究参与者的心脏病相对风险或总死亡率方面，摄入最多和最少饱和脂肪的参与者之间并无明显关

联。这表明饱和脂肪摄入量和心脏病的关联证据并不确凿。胡珀等人的一项荟萃分析研究的确证明，一旦能用饱和脂肪替代多不饱和脂肪，摄入更多多不饱和脂肪会在一定程度上降低心血管死亡率。但库奥皮奥心脏研究表明，添加有益的多不饱和脂肪（替代碳水化合物或饱和脂肪）只能为心血管疾病提供有限的健康益处。

除了通过这种机制对心脏病产生有限的潜在影响之外，并无其他证明支持摄入较少脂肪和较少饱和脂肪的益处。从我们能够发现的最为全面的证据概况来看，饱和脂肪摄入量与总体死亡率并无关联。事实上，用多不饱和脂肪替代饱和脂肪可能对其他事情产生负面影响。在印度，用富含亚油酸（一种ω-6多不饱和脂肪）且饱和脂肪水平较低的的油料替代传统印度烹饪所用的酥油（含20%饱和脂肪的净化黄油）一直与糖尿病和心脏病的上升率相关。已经有人提出，这种做法加剧了业已失衡的ω-6和ω-3比例。

我们特别关注的是高脂肪乳制品与健康改善、低脂肪乳制品与健康恶化之间的新兴关联证据。这些研究都未能证明因果关系，但它们至少与饱和脂肪（尤其是乳制品类——全食营养学家卡恩提示：并非所有人都适应乳制品。有些人对乳糖或牛奶蛋白不耐受，并有可能出现腹胀、胀气、腹痛、肠胃不适等症状。如果你是这种情况，必须加以避免。）有害的预期相反。

举证责任

鉴于缺乏有害证据，我认为依然存在对饱和脂肪的声讨是很反常的。饮食中的饱和脂肪和健康问题非常复杂，会激发科学家们非常情绪化的反应。但我们必须要澄清一件事：在全食物LCHF饮食的背景下，并不存在有害的证据。在标准化的高碳水化合物、高脂肪饮食（标准美式饮食）背景下可能存在一些问题，但或许可以归因为脂肪和碳水化合物的协同作用，尤其是在精制的高度加工食品中。

简明科学

饱和脂肪是否安全？以下是关于脂肪和你自身健康的实际证据概述。这些证据非常重要，因为在你开始摄入包括饱和脂肪在内的大量脂肪之前，会为此寻求相关依据。你想知道传统的营养学思维存在哪些错误，想知道胆固醇是什么，及胆固醇数字的真正含义。以下是最需要了解的5点内容：

1.所有综合证据（荟萃分析）并无证明总脂肪对任何真实后果（包括死亡、心脏病或其他疾病）的任何影响。

2.摄入脂肪并不直接决定你的生理性肥胖——碳水化合物可以做到。

3.摄入脂肪和碳水化合物都能影响你的血液脂肪，碳水化合物比脂肪更有害。

4.像低碳水化合物饮食那样摄入大量脂肪，能改善包括胆固醇水平在内的所有血液健康指标。

5.但要保持谨慎，因为对脂肪的恐惧深入人心，成为许多人的重大心理障碍。摄入更多脂肪是LCHF生活方式的要求，它会导致心理焦虑，因为我们很久之前就被告诫要回避脂肪，尤其是饱和脂肪。

你血液中的脂肪和胆固醇水平如何？

在本节中，我们将研究玛丽、劳伦斯和琳尼的血液结果。他们都变瘦了，但他们是否更加健康？我们将了解血液检验应关注哪些特定脂肪，从而使你了解血液检验结果。一旦采用LCHF方法，就必须定期检验血液指标。它也能向关心你的脂肪摄入量增多的人证明，你正在认真对待自身健康，并已采取负责任的行动。这种事情很难自圆其说！

脂质假说

脂质假说又称膳食核心假说，在十九世纪六七十年代的科学家、医学界（尤其是制药公司）和政策制定者之间开始流行。这类理念概括如下。

膳食脂肪的热量很密集。它的卡路里水平（9卡/克）是蛋白质（4卡/克）和碳水化合物（4卡/克）的两倍。根据逻辑，摄入脂肪可能令你发胖。

食物的脂肪含量会影响血液脂肪尤其是饱和脂肪的水平。饱和脂肪会提高LDL胆固醇（所谓的“坏胆固醇”）水平。LDL胆固醇（以及可以由此联想到的饱和脂肪）已被确认为冠心病的诱因。LDL胆固醇正是整个过程中的致病因子。这里的言外之意就是，减少摄入饱和脂肪肯定会降低冠状动脉疾病的患病风险。

多年来，这些论据引导着营养学和医学（尤其是药物处方）的发展。它们支撑着（所谓的）低脂肪食物金字塔及其后续变体：美国的健康脂肪食谱、国家心脏基金会的营养指南、健康低脂肪“标记”计划和几乎每个发展中国家的国家健康饮食指南。

血液中的脂肪

让我们来谈谈你和你的医生将会看到的血液脂肪。胆固醇是由人体获取的——来自膳食或者生物合成（在人体内生成），因为它是我们细胞膜的重要组成部分。胆固醇还有助于激素、维生素D和胆汁酸的形成。这对于生命至关重要。在过去数十年间，逐渐了解胆固醇及其在体内作用的科学方式已经发生了重大变化。平心而论，现代医学实践仍然在追随科学发展。在一个快速变化的领域保持领先具有重大意义，你的健康可能取决于它。

胆固醇研究的时间表

根据我的在墨尔本的同事兼临床病理学家肯·斯卡瑞思的说法，有关胆固醇的科学和病理学研究所遵循的是以下时间表：

30年前

认为高胆固醇是一个问题，但甘油三酸酯并不重要。事实证明，在某些人群中，低总胆固醇实际上是一种健康风险。

20年前

我们了解到，构成总胆固醇的两种胆固醇（LDL-C和HDL-C）可能具有不同作用。LDL-C被称为“坏胆固醇”，因为它与健康不佳状况的加剧相关，而HDL-C由于相反原因被视为“好胆固醇”。

• 我们现在明白这是一种简单现象：饱和脂肪会同时增加LDL-C和HDL-C，但对LDL-C内部颗粒有不同影响。科学家还意识到，极低密度LDL-C（VLDL）和氧化LDL-C有可能是代谢健康的指标。

• 我们还明白，在某些老年人群中，高水平的总胆固醇和LDL-C已被证明具有保护性，而没有害处。

10年前

我们对LDL-C有了更细致的了解。

• LDL-C的颗粒大小可以大致理解为对健康有潜在危害的小而密颗粒（载脂蛋白B，即ApoB），以及并认为不属于疾病过程的大而轻颗粒（载脂蛋白A，即ApoA）。

• 测量血液中的这些指标需要一个先进的生物化学实验室，而大部分病理学实验室都不够标准（甚至不可行）。尽管我们知道最好的做法是测量ApoB和ApoA，但真要测量它们的话并非易事，所以面前仍然只测量LDL-C和HDL-C指标。

今天

我们现在知道，空腹甘油三酸脂和HDL-C（标准血液检验通常都会测量这两个指标）组合是一个很好的ApoA/ApoB水平指标。

• 低甘油三酸脂与ApoB减少和ApoA增多相关，所以低甘油三酸脂水平预示着更好状况。高HDL-C水平也与ApoB减少和ApoA增多相关。这两种相关性彼此独立，因此，TG和HDL-C数值相结合能有更好的呈现。TG/HDL-C比率的最佳水平是低于0.9毫摩尔/升，或低于2.0毫克/分升。

• LDL颗粒的实际数值现在可以根据LDL-P（LDL颗粒数值）进行测量。相比低LDL-C，LDL-P更能预测低健康风险，这可能是因为高颗粒数值意味着更多氧化机会（氧化LDL有害）。低碳水化合物饮食会降低LDL-P，高碳水化合物饮食则会提高LDL-P。

LCHF饮食者的关键信息

低空腹甘油三酸酯（低于0.9）意味着几乎不存在小而密的有害（ApoB）LDL颗粒。这是个好消息！采用主要由全食物构成的低碳水化合物、健康脂肪、适量蛋白质饮食将会：

• HDL胆固醇（HDL-C）和LDL胆固醇（LDL-C）水平升高导致总胆固醇（TC）水平升高。除非发现比如TC>10毫摩尔/升的极大数值，从而表明存在家族性（遗传性）高胆固醇问题，否则这有可能无妨。

• LDL-C由于VLDL分解而升高、降低或不受影响，这往往是正常现象。

• HDL-C由于甘油三酸酯降低而升高，这是很好的现象。

• TC/HDL-C比率降低。该比率表示LDL颗粒的总数。由于较高数值更可能导致粥样硬化（有害），TC/HDL-C有所降低是好现象。

• 甘油三酸酯（TG）和VLDL由于脂肪新陈代谢而降低。数值低于1.0毫摩尔/升表明小型致密性LDL颗粒的数量少，这仍然是好现象。

• TG/HDL-C比率降低到2以下是好现象。

如果你的家人胆固醇水平过高怎么办?

少部分人患有家族性高胆固醇血症（意味着家族流行高胆固醇），这在早期曾有心脏病发作经历的家庭成员中通常很常见。由于某种原因，这些人的LCHF表现或许不好，至少在摄入过多饱和脂肪时不好。我们目前不知道它会不会造成任何长期危害，从而大幅提高胆固醇数值。不过，我们也不知道LCHF是否对这些人安全。

这类人的胆固醇水平通常较高，总胆固醇水平可达6~7毫摩尔/升（220~270毫克/分升）。如果采用LCHF，该数值可能达到10毫摩尔/升或更高。甘油三酸酯水平可能变得更糟，HDL也不会那么好。如果你属于这个群体，必须对减少饱和脂肪摄入量给予慎重考虑。这或许已经足够，不过我们需要就此开展更多研究——这是肯定的。

饱和脂肪和碳水化合物组合?

在高碳水化合物饮食背景下摄入过多饱和脂肪可能有害，这种看法是可信的。糖分、精制碳水化合物和饱和脂肪之间的相互作用或许会导致一些人患病。这是标准美国饮食可能有害的一个额外原因。我当然不会给你发放不限量摄入饱和脂肪的许可证。相反，我建议采用低糖优脂饮食方式：即所有类型的脂肪（多不饱和脂肪、单不饱和脂

肪和饱和脂肪）均来自完整的动植物。LCHF并非批评人士所认为的高饱和脂肪或不限量饱和脂肪饮食。

血液数值意味着什么

• HDL胆固醇（HDL-C）通常被称为“好胆固醇”，因为高水平胆固醇与心脏病风险降低相关。采用LCHF方式往往会提高此类健康数值。

• LDL胆固醇（LDL-C）通常被称为“坏胆固醇”，因为高水平胆固醇与心脏病风险升高相关。当你摄入低碳水化合物时，该数值可能增加、保持不变或减少，但对此类数值的解释需要你考虑自身的甘油三酸酯水平（参见下一个要点）。我们知道，LDL-C有两个亚组成：小而密的LDL和大而轻的LDL。小而密的颗粒很危险，大而轻的颗粒没有危险。

• 甘油三酸酯是你血液中的脂肪，你的医生会坚持空腹（数小时内不吃饭）测量，因为它们会受摄入食物的影响。你所摄入的碳水化合物对甘油三酸酯的影响最大。没错，你的血液脂肪受到你所摄入的糖分的驱动！低甘油三酸酯（低于1.0毫摩尔/升）意味着几乎无害的小而密的LDL颗粒。高甘油三酸酯意味着你的LDL含有更多小而密的有害颗粒，几乎不含有大而轻的无害颗粒。

• 血糖是指血液中的糖分含量。你的医生希望看到你的空腹血糖水平，因为吃糖意味着血液中会有更多糖分。这可能有点多变，所以你或许有必要关注下一个数值：HbA1c。

• HbA1c或糖化血红蛋白（被糖损害的血红细胞），是你过去几周的平均血糖水平。含糖血液会破坏每个人体部位，所以要将其控制在适当范围内（参见下一节）。

你期待的血液指标

在我们审视玛丽、劳伦斯和琳尼的血液结果之前，先了解一些重要概念。

胆固醇是血液中的一种脂类物质，是至关重要的生命元素，但如果水平过高，通常认为会导致心脏病和其他疾病。它的血液检验指标为“总胆固醇”（TC）。总胆固醇有两个组成部分：HDL-C（“好胆固醇”）和LDL-C（“坏胆固醇”）。鉴于存在这两个组成部分，总胆固醇指标本身相对意义不大。坏胆固醇和好胆固醇的结合并不能显示更多信息，尤其是在低碳水化合物饮食安排下。

当你拿到自己的血液检验结果时，请查找以下项目：

• 高HDL-C（高于1毫摩尔/升）

• 低空腹甘油三酸酯（低于1.5毫摩尔/升；低碳水化合物饮食背景下最好低于1.0）

• 低TG/HDL-C比率（低于0.9毫摩尔/升或低于2毫克/分升）

• 低总胆固醇/HDL-C比率（越低越好）

• 低HbA1c（低于41毫摩尔/摩尔或5.9%）

• 空腹血糖最好为5毫摩尔/升或以下

• LDL-P（LDL颗粒数）（若适用）低于1000纳摩尔/升

与传统的医学观念相反，在目前已不存在的脂质假说的驱动下，导致代谢状况不佳的因素是饮食中的糖分和碳水化合物，而不是饱和脂肪。

生酮饮食及其治疗潜力

严格限制碳水化合物，使人体基于酮而不是葡萄糖运行，可能会对癌症、痤疮、神经系统紊乱等一系列症状产生积极影响。

在本节中，我们将研究LCHF的下一项内容——生酮饮食。严格限制碳水化合物会导致你的身体进入所谓的营养性酮症特殊状态。这通常是指每天摄入不到40~50克碳水化合物，不过取决于运动强度和体型。此时，你的大脑和大部分身体都将基于酮而不是葡萄糖运行。酮可导致较少氧化压力，因此代谢损害也较少。生酮饮食由此提供了一个令人振奋的（并且在不断发展的）特定饮食疗法新领域，涉及某些癌症、糖尿病、神经系统病症（包括帕金森氏症、阿尔茨海默氏症、认知衰退疾病）、痤疮和多囊卵巢综合征。我们远未了解所有答案，必须采取谨慎态度，避免将LCHF描述为万能疗法，但来自于初步研究实践的证据说明生酮饮食蕴含着惊人潜力。

我对生酮饮食的看法

在营养性酮症的状态下，大脑等器官的能量供给主要来自于酮（β-羟基丁酸酯和乙酰乙酸酯）。并非每个人都必须采用生酮饮食。至少在一段时间内，每个人都有可能轻松适应一个低碳水化合物营养环境。

由于更喜欢自认为有利于增进能量的方式，有些人会选择生酮饮食；有些人则会为了达到治疗目的而选择生酮饮食。此外，还有一些人会受到氧化压力降低和基因表达改善的驱使。不过，有人认为营养性酮症的永久状态并不可取。例如，它可能引发甲状腺功能问题。营养性酮症的定期显现更可能类似于食物供应在适应人类进化方面的自然变化。

作为食疗的生酮饮食

自1920年代初以来，生酮饮食已经成功用于治疗儿童癫痫病。将生酮饮食描述为其他症状的补充性或仅有的药物性治疗方法，这超出了本书的范围。它是一门新兴但有待完善的科学。本书已经涉及到减重、心血管风险和糖尿病（1型和2型）疗法。如果你对1型糖尿病有额外兴趣，我建议你阅读伯恩斯坦的糖尿病解决方案（在亚马逊网站即可搜索到）。生酮饮食能在诸多方面发挥积极作用，不过我们目前还不知道全部答案。我们必须采取谨慎态度，避免主观臆断！我并不主张你单单为了支持某种饮食方式，就放弃已经被证明有益的传统药物疗法，如癌症化疗。你应该咨询专家或者自行研判，如果你有一定的阅读能力，并掌握一些基本生物学常识，那么没有理由不尽快阅读相关资料。

癌症

营养研究实践中一个更加振奋人心的领域是：生酮饮食有可能成为许多种癌症的辅助治疗手段。这方面的逻辑和研究结论是：如果你身体的某个部位患有肿瘤，那么这个肿瘤会一直生长，并有可能在某个时候转移。这意味着癌症细胞会在体内流动，并在包括肺部、肝部、脑部在内的所有部位生出新的肿瘤。这很糟糕。尽管富含碳水化合物（可提高胰岛素水平）的饮食可能有利于这些癌细胞的生长，但生酮饮食或许只能提供减缓甚至阻止肿瘤细胞生长的条件。为什么？有人提出，采用生酮饮食（降低胰岛素、胰岛素类生长因子［IGF-1］和葡萄糖的水平）会切断许多肿瘤的基本助燃机制，因此有利于缓解症状。

证据来自于多条线索。其一是糖尿病与癌症高发相关。其二是沃伯格（Warburg）效应，它本身就是一个成熟和重要的癌症生物学机制。其三是已被动物研究证明的酮体对肿瘤的治疗效果。最后，关于生酮饮食在治疗癌症方面的作用，其临床证据尽管有限，但正在发

展。我强烈推荐进一步阅读芬恩和费恩曼的综述论文《胰岛素、碳水化合物限量、代谢综合征与癌症》。

尽管我们尚未就癌症治疗方面的生酮饮食给出明确建议，但未来似乎很有趣。请关注这个领域。

沃伯格效应

沃伯格效应描述了大多数（但并非全部）癌细胞的奇特突变，癌细胞只能利用无氧酵解获取能量。换句话说，细胞100%依赖于葡萄糖燃料系统。如果没有葡萄糖，癌细胞就没有适当的燃料来源，从而无法分裂——也就不会发生癌症。癌细胞之所以危险，正是因为它们的生长不可控制。

作为沃伯格效应的一部分，第二个相关机制是在高水平胰岛素的刺激下，胰岛素样生长因子（IGF-1）进一步引发不受控制的癌细胞生长。

如果你摄入葡萄糖，从而导致胰岛素含量减少，沃伯格效应会有所帮助。癌细胞不再受到刺激，不受控制的增长失去燃料。沃伯格效应几十年前就为人所知，但直到最近几年，主流癌症疗法才对它给予关注。

痤疮

尽管数量有限，但仍有一些临床和生理学证据表明生酮饮食可以有效减少痤疮病症。营养不良可以刺激增生路径进而形成痤疮，可疑食物包括高血糖含量食物，或许还包括一些乳制品。通过依次刺激胰岛素样生长因子（IGF-1）、一组复杂生长因子和激素的生物化学结

构，胰岛素生成可能成为痤疮的致病因子。采用传统全食物饮食（其低血糖含量几乎都很低）的人们通常很少患痤疮。采用经加工西方饮食的人们通常有很高的痤疮发病率。严重痤疮会成为麻烦，尤其是在青少年时期。我得过痤疮，最后服用了一种名为Roaccutane（异维A酸）的药物，它可以提供大剂量的维生素A衍生物。这种药很讨厌，会产生可怕的副作用。如果你本人或亲属患有痤疮，不妨采用LCHF饮食。我当然希望我那时能了解营养性酮症。

神经系统紊乱

和癌症的情形类似，生酮饮食对从抑郁症到阿尔茨海默氏症、痴呆症、帕金森氏病等一系列神经退行性疾病具有新的治疗潜力。饮食疗法已经在一定程度上成功应用于以下神经系统问题：癫痫、头痛、神经创伤、阿尔茨海默氏症、帕金森氏病、睡眠障碍、脑癌、自闭症、疼痛和多发性硬化症。

为什么生酮饮食在这些大脑病症领域有潜在治疗用户?

通过提高三磷酸腺苷（ATP）水平并减少神经组织中的活性氧生成，酮体已被证明具有神经保护作用。恢复大脑异常能量代谢可能有助于缓解症状。这未必能治愈该症状，但会减缓其进程。这个前景广阔的领域仍需开展大量研究。

多囊卵巢综合征

多囊卵巢综合征（PCOS）是影响大约10%~30%女性的常见疾病。它主要（但不绝对）影响肥胖女性，基本问题在于卵巢机能障

碍。高水平胰岛素会加剧对卵巢卵泡细胞的激素刺激，并干扰正常排卵。这会导致怀孕困难。多囊卵巢综合征又被称为高雄激素血症。

目前的“主流”治疗方法包括旨在降低胰岛素抵抗性的各种手段，如运动、节食、减重，以及服用噻唑烷二酮类、二甲双胍类等药物（均为葡萄糖增敏剂）。能够增加（减少）胰岛素和体重的干预措施也有可能有效治疗多囊卵巢综合征。至少在案例研究层面，已经证明生酮饮食可用于治疗多囊卵巢综合征。在方面需要开展更多研究。

生酮饮食是否适合我?

如果你想尝试生酮饮食的治疗潜力，请维持医疗监督之下的常规治疗，并将饮食作为辅助手段，通过自行实验观察可能发生的情形。

生酮饮食目前是一种经过验证的抗药性癫痫治疗方法。

据动物饮食模型显示，生酮饮食有望用于治疗阿尔茨海默氏病。一些人类研究揭示了某种程度的可能性，但仍需开展大量工作。

若干小规模的临床研究表明，一些生酮饮食者的帕金森氏症状有所改善。

脑癌或对生酮饮食反应良好。我强烈建议你上网观看托马斯·谢菲尔德博士的精彩演讲，他是这一领域的知名研究者。

抑郁症、偏头痛、肌萎缩侧索硬化症（ALS）、中风恢复和多发性硬化症（MS）都有病理研究证据和可信的机制性改进路径。但是，所有这些证据都需要更加严谨的科学认识本身作为支撑，以促使科学界给予认真对待。请记住：缺乏证据可能意味着工作尚未完成，而不是这种饮食无效。再次申明，这个领域同样需要关注。

后记一

蒂姆·诺克斯教授

1977年，美国农业部的食物金字塔图颠覆了大多数人的饮食观。我们开始提倡食用低脂食物，来确保健康生活。不过，当时这一理念并无充分的科学依据。

结果是，我们虽减少了脂肪食用量，却摄入更多碳水化合物。这么做的直接后果是人们比以往任何时期都更肥胖，也更容易罹患糖尿病。如今，一场平静的饮食革命正在影响我们的生活。有证据显示，多吃脂肪并减少碳水化合物的摄入，这种反转金字塔的做法能让我们受益。这个观点既非我本人提出，也不是斯科菲尔德教授和金恩博士的首创。通过减少碳水化合物来解决体重及其他代谢问题的想法可以追溯到伦敦殡葬承办商威廉·班廷1862年写的一封“关于肥胖问题的信”，以及1884年德国医生威尔海姆·艾伯斯坦的经典著作《基于生理学原理的肥胖症及其治疗》。当代学者史蒂夫·菲尼博士、杰夫·沃勒克博士和埃里克·韦斯特曼博士都是这个领域的专家。

斯科菲尔德教授和金恩博士一直试图引导公众就现代营养指南的无效性展开辩论。这些指南在没有任何科学论证作为支持的情况下，将脂肪妖魔化，力图推广一种高碳水化合物的饮食方式。同时，受全球食品业的影响，它导致我们的食品供应陷入灾难——工业加工食品成为大多数人的食粮。

这很不健康，我们需要彻底改变我们的饮食观。我们需要接受脂肪摄入，承认碳水化合物在新陈代谢失调中，尤其是在控制饥饿的大

脑机制中所发挥的特殊作用，而不是将其妖魔化。

当然，并不是一切碳水化合物都有害。有色蔬菜、叶类蔬菜都是健康食谱的一部分。每个人各有自己的“碳水化合物耐受度”，即不至于导致代谢危害的碳水化合物摄入量。我本人的耐受度很低，因为我被诊断为2型糖尿病患者。因此，我选择摄入少量碳水化合物和更多脂肪。

格兰特教授、营养学家卡莱恩、厨师克雷格是新西兰和澳大利亚食品革命的引领者，他们将食谱、烹饪技术、传统做法和科学知识恰如其分地融入到这本书中，我对此表示祝贺。这是一本有关低碳水化合物加健康脂肪饮食生活方式的指南。

如果你也想拥有一个快乐、健康、充实的漫长人生，不妨遵循他们的指导。

蒂姆·诺克斯，本书撰稿人
医学博士、哲学博士、理学博士
南非开普敦大学荣誉教授
畅销书《真正的膳食革命》作者
发表论文、专著750余部

后记二

皮特·埃文斯

恭喜你捧读此书，你将由此进入一个全新世界，你会更加健康。我这么说并非夸大其辞，因为尽量减少碳水化合物摄入量并增加优质脂肪食用量已经完全改变了我的人生。如今我已40多岁，但比以前更健康、更敏捷，也更强壮。这本书带你探究这种生活方式背后的科学知识，真正了解它的作用原理，此外，本书还传达了许多实用性技巧，你可以在日常饮食中选择利用。

一旦发觉选择的食物对身心健康有益，我就会坚持下去。我可以自豪地说，我的状态非常好。我喜欢冲浪，以前下水几个小时会感到疲惫，现在一玩就是六七个小时不觉得累。我的思维也更加敏捷，突破了一些严重的个人障碍，这都是食用富含营养、未经加工的全食物实现的。

我能走上这条路还得感谢我的妻子妮可，她在新西兰基督城的一个郊区农场长大。她的成长经历让她会和自己的食物来源保持密切关系。营养研究证实，食用优质脂肪，减少摄入有害碳水化合物和精制糖类，才能夺回我们对自身健康的控制权。这种方式还意味着你能减轻体重，实现身心健康。本书的重点在于鼓励我们回归自然，采用本地时令食材，食用富含营养的全食物，过上更可持续、更加均衡的生活。

如果你正在阅读本书，我很高兴你也致力于发现一种源于最佳健康和幸福生活的快乐。格兰特·斯科菲尔德教授、卡莱恩·金恩博士、克

雷格·罗杰大厨在本书中汇集了大量简单明了的实用信息，它将为你提供应予遵循的营养路线图。

皮特·埃文斯，本书撰稿人
厨师、健康教练、电视节目主持人
著有《健康每一天》、《史前厨师》、《史前探索》等10本烹饪书籍

推荐语

我喜欢这个可爱的书名，可以在想瘦的时候对自己说：去你的脂肪，也可以在想大吃一顿的时候戏谑道：去你的脂肪。我一直在寻找健康的饮食方法，这本书给了我答案。

——江珊（知名演员）

读书也能变瘦？——想得美，天下哪有这种好事？

不过，读了《去你的脂肪》，按上面的方法去做，就真的会变瘦哟。不信试试看吧！

——李艾（知名模特、主持人）

想减肥吗？想！想幸福吗？想！想幸福地减肥吗？——不必做食草动物，不必气若游丝地辟谷，不必自虐般地健身房甩脂……关键是还可以继续大快朵颐，有吗？有，我就是这样“幸福减肥”的。

——周航（易到创始人）

女人要美，不是为了取悦别人，而是活出精彩的自己。我觉得这本书和其他一些讲减肥和营养知识的书完全不同，能教你一种健康且简单易行的生活方式和饮食方案，让你能够从享受美食开始，吃出由内而外的健康美。

——李静（知名主持人）

我们应该少吃米、面、糖，拥抱好的脂肪，低碳水、优质脂肪，才是真正的健康选择。

——瘦龙（瘦龙健康创始人）

本书所倡导的LCHF（低糖优脂，当然还包括适量蛋白质）饮食结构能解决代谢异常的主因——胰岛素抵抗，是一个科学且简单、可长期持续的饮食计划。撇开深奥的营养学理论，通俗易懂。推荐给想健康瘦，又怕麻烦、不想挨饿的你。

——谢明翰（生命汇私人医生）

《去你的脂肪》不仅带来低糖优脂饮食方式背后精彩的科学研究，还提供了一系列案例故事和简单易行的食谱，为向往健康美丽生活的你开启了可持续的科学饮食计划。行动起来吧！

——杨灿（香港科技大学教授、健康数据分析实验室主任）

吃的方面我一直都是挑剔的。这些年也算是吃遍大江南北，但美食居然可以"吃瘦"，我也是第一次听说。享受美食的同时又能收获健康，何乐而不为呢?

——董克平（美食家）

第一次就一口气看完这本书，我惊讶于书中的满满干货。真正把享受美食和科学瘦身结合在一起，让你找到生活中别人不知道的吃瘦秘籍。减肥绝不是吃菜叶子，而是每一餐都满足！幸福！

——食尚小米（美食顾问）